Serie Llewellyn Nueva Era

EL ARTE DE LA CURACION ESPIRITUAL

Una guía práctica del poder de curacion

KEITH SHERWOOD





ler. Capítulo

Sanación

La energía sanadora fluye a través de nosotros sin cesar. Solamente espera que la utilicemos. En este libro usted aprenderá a reconocer esa energía y a emplearla para autosanación, como también para la sanación de otras personas. Según mi convicción, la energía espiritual sanadora está a disposición de cualquiera que esté dispuesto a recibirla y que crea que existe y que puede cambiar la vida, transformando enfermedad en salud. Esta energía es un don de Dios, que se le dispensa a cualquiera que lo pida con el corazón abierto. Es comparable con el proceso de regeneración que se lleva a cabo ininterrumpidamente en cada uno de nosotros y que mantiene sanas a las personas. El sanador actúa en cierto modo como un mediador, que en caso de un disturbio de la salud produce una aceleración del proceso de sanación. Él actúa como una fuerza que restablece la salud, la armonía y el equilibrio. La expresión sanación espiritual se refiere a que Dios, lo "omnipresente", la fuente de toda sanación, el ser supremo en el plano más alto que podemos imaginar, hace fluir su espíritu desde ese plano o dimensión espiritual hacia los planos que están más abajo.

En el *Bhagavadgita* dice: "El Brahmán no tiene comienzo, es eterno y trasciende por lejos todas las experiencias, más allá de todo lo que es y lo que no es. Por todas partes están sus manos, ojos, pies, sus cabezas, sus caras; este mundo es su oído. Él es y contiene todas las cosas".

El paciente

En la sanación espiritual, el paciente no es considerado como la víctima de su enfermedad, sino que él es parte de esa enfermedad. Su comportamiento, su actitud y su estilo de vida se consideran como factores esenciales que apoyan su enfermedad y la sustentan. Por eso el paciente se convierte en figura central de su propia sanación. El paciente debe comportarse más bien en forma activa que pasiva en la sanación espiritual. Al fin y al cabo él mismo es responsable por la sanación de su propia enfermedad.

La sanación espiritual se basa, al contrario de otras formas de sanación (alopatía, homeopatía, quiropráctica, etc.), por un lado, en la capacidad del sanador para dirigir directamente la energía sanadora hacia su paciente, y por otro lado, en la capacidad del paciente para aprovechar esa energía para su sanación. Se trata de procesos en gran parte inconscientes, que aprovechan las capacidades que dormitan en todas las personas. La medicina actual trata de modificar los prerrequisitos en el cuerpo del ser humano, de tal modo que el cuerpo se pueda sanar a sí mismo, pero no comprende lo que es sanación en realidad y de dónde proviene la energía sanadora. Sanación es muchísimo más que la eliminación de síntomas físicos y la restauración de la salud corporal. Es el retomo al equilibrio y a la armonía. No puede haber salud física completa si la persona en total no está sana y no se encuentra en armonía con su entorno interno y externo.

Salud

La salud perfecta es el objetivo de la sanación espiritual. Ese objetivo no se logra de una vez por todas y después se puede olvidar. La sanación es más bien un proceso permanente. O nos desplazamos en dirección a la salud, o nos desplazamos en dirección a la enfermedad. Esa idea pone en evidencia cuan importante es que cada uno asuma la responsabilidad individual por la propia salud. En el campo de la salud nunca hay lugar para una cómoda autosatisfacción, ya que el ser humano no se encuentra jamás en un estado estático invariable. Hay influencias negativas del entorno que nos conducen en dirección a la enfermedad, y hay influencias positivas que nos guían en dirección a la salud. El sanador está siempre consciente de eso y por eso se empeña en modificar lo negativo y reemplazarlo por algo positivo. Él tratará de producir la sanación en todos los planos.

El sanador

La labor del sanador es descubrir las causas de la desarmonía y de la enfermedad de su paciente (se manifiesten en el plano que sea), y luego dirigir la energía sanadora hacia el paciente, para que cambien los prerrequisitos para la enfermedad, se restablezca el equilibrio y desaparezcan los síntomas. Eso lo logra convirtiéndose en aliado de la voluntad divina y formando una unidad con la consciencia divina. Al hacer eso, él también es sanado, enriquecido e instruido por la energía divina.

Un poema del hindú Kabir dice:

Tinwir sanjh ka gahiraawai

La tarde hunde sus sombras en forma impenetrable
y profunda, y la oscuridad del amor
envuelve el cuerpo y el alma.
Abre la ventana hacia el occidente
y piérdete en el cielo del amor.
Bebe la dulce miel,
que llena las flores del loto del corazón.
Recibe las ondas con tu cuerpo:
¡Qué grandeza sublime hay en el reino de los mares!
¡Escucha! El sonido de la caracola y de las campanas se alza.

Kabir dice: ¡Mira, oh hermano! ¡El Señor está
en este recipiente, mi cuerpo!

Como es de esperar, el sanador tiene una idea inusual de salud y enfermedad. Él no las considera como el ciudadano promedio. Para el sanador, la enfermedad y la salud no son situaciones separadas entre sí, tal como la vida y la muerte no son dos estados diferentes, sino que existen en interacción recíproca, con lo cual cada una le imprime el mensaje de su dimensión a la otra - dos lados de una moneda. El sanador ve la salud y la enfermedad como polos opuestos de la misma cosa, que solamente se diferencian una de la otra por el signo. Los enfermos se han dejado llevar al extremo negativo y les parece imposible alcanzar nuevamente el otro polo (la salud) sin ayuda externa.

Enfermedad

Considerado así, la enfermedad es una oscilación del péndulo en dirección al polo negativo, que causa un disturbio al sacar a las personas del equilibrio. Existe una conexión directa entre los agobios que perturban la salud y el equilibrio en la vida del ser humano y la aparición de síntomas corporales. Se han hecho exámenes del estrés que proviene de cambios drásticos de las condiciones de vida; se demostró que por medio de éste se origina un agobio perceptible para la salud. Hace poco tiempo se relató en un artículo de la revista médica inglesa *Lancet,* que en el año 1981, como consecuencia del terremoto de Atenas, aumentó claramente la cantidad de ataques al corazón con resultado de muerte. Además, un estudio australiano acerca del dolor después de la pérdida del cónyuge, dio como resultado que ocho semanas después de la muerte, el cónyuge sobreviviente tiene un sistema inmunológico débil, que lo hace receptivo para influencias negativas de su entorno y a causa de eso también lo hace más propenso a la enfermedad. La "American Academy of Family Physicians" (Asociación de médicos de cabecera norteamericanos) indica que dos tercios de todas las visitas a la consulta médica, son inducidas por molestias dependientes del estrés. El Dr. Joel Eikes, director de un programa de medicina de conducta en la Universidad de Louisville, descubrió que nuestro modo de vivir, nuestro estilo de vida, se ha desarrollado hasta llegar a ser la causa más importante de las enfermedades en los Estados Unidos actualmente.

Los sanadores espirituales ya han sabido desde siempre que la enfermedad no se origina simplemente como consecuencia de una inundación del cuerpo con microorganismos que provocan la enfermedad. Esos pequeños seres vivientes, los aparentes causantes, son en realidad solamente síntomas de problemas ulteriores, que tienen su origen en un equilibrio perturbado, cuyos causas, a su vez, se pueden encontrar en la mayoría de los casos, en los planos superiores.

Nuestro alimento

Existen cuatro planos en los que se lleva a cabo nuestra vida. El desequilibrio descrito se puede originar en cualquiera de esos planos. El equilibrio perturbado es la consecuencia de una separación del ser humano de su fuente de alimento en uno de los cuatro planos. La separación tiene los efectos más severos cuando afecta al plano espiritual, cuando la persona se separa de lo "omnipresente", la fuente de su alimento espiritual. Esa fuente divina aspira eternamente a la unión con su creación y podría cuidar de la salud y la armonía de cada entidad, si el individuo estuviera consciente de su deseo de alimento espiritual y pusiera atención en que recibe el alimento que necesariamente requiere para la conservación de la salud. Esa conciencia falta muy a menudo. Una y otra vez se permite que la unidad se perturbe. Pero mientras ocurre esa interrupción, se ve impedido el traspaso de la energía sanadora. Un impedimento del flujo de energía en el plano espiritual, impide el traspaso de energía sanadora de lo "omnipresente" a través del espíritu humano. Con eso no hay a disposición suficiente energía para la transformación en los planos más bajos. La consecuencia es que el individuo comienza a dirigirse hacia el polo negativo, el polo de la enfermedad. El debilitado proceso de regeneración ya no puede neutralizar la negatividad que lo enfrenta en los planos más bajos.

Los cuatro planos

El sanador considera el mundo como algo vivo; cada dimensión la ve llena de vida. El universo le parece como una gran unidad ecológica de consciencia (mente), cuerpo y espíritu, que es mantenida en equilibrio por Dios, por lo "omnipresente".

Para el sanador el universo es un sistema complejo de planos o dimensiones conectados entre sí. En las muchas tradiciones y creencias, esos planos son designados con diferentes nombres. Para simplificar, yo parto de la base de que el universo consta de cuatro planos, que se diferencian claramente entre sí, como corresponde a la percepción metafísica de occidente, que ante todo está influenciada por el antiguo hermetismo y que coincide en gran parte con las doctrinas cristiana e hindú. El plano más alto es designado como dimensión espiritual. Ahí está la sede de lo "omnipresente", la fuente de la fuerza sanadora. Debajo del plano espiritual está el área de las ideas y de la mente, el plano mental. A esa área se adhiere el plano etéreo, donde se radican nuestras emociones, también llamado a veces plano astral. Finalmente llegamos al plano físico. Este es la dimensión de la corporalidad y de la materia. Energía y materia en diferentes estados de vibración hay en todos los planos. Se puede traspasar energía de vibración gruesa a planos superiores, elevando la intensidad de la vibración. Las vibraciones más finas permanecen dentro de las dimensiones superiores o pueden ser traspasadas desde ahí a planos más bajos y hacer efecto. En el ser humano están representadas las cuatro dimensiones. Éste forma un puente entre el plano más alto, el espiritual, y el plano más bajo, el área de la materia.

Hermetismo

En mi libro volveré una y otra vez a la filosofía hermética y a su importancia para la sanación espiritual. El hermetismo es roca y fundamento sobre el que se apoya nuestro concepto de sanación espiritual. Es importante que el sanador que quiere aprender la técnica de la sanación espiritual tome conocimiento de eso.

El hermetismo tiene su origen en el antiguo Egipto. Se dice que Toth, el dios egipcio de la sabiduría, al que los griegos posteriormente llamaron Hermes Trismegistos, se la obsequió a la humanidad. Desde tiempos anteriores él era designado como "maestro de los maestros". Si Hermes realmente existió, es el padre del verdadero conocimiento esotérico. Detalles sobre su vida no conocemos. Según una leyenda, se le considera contemporáneo de Abraham. Tal vez él era Melquisedec, mencionado en la Escritura Sagrada, que le entregó el diezmo a Abraham y con el que fue comparado con Jesús, cuando se lo designó como un "sacerdote eterno de la orden de Melquisedec" (Hebreos 5,6).

Como sea que haya sido, los conocimientos que Hermes les dejó a la humanidad, ejercen influencia hasta el día de hoy sobre la filosofía y la religión. Las enseñanzas de Hermes Trismegistos están agrupadas para el discípulo de hoy en el llamado *Kybalion.* Por el *Kybalion* nos enteramos que toda la filosofía se basa en siete leyes fundamentales. También el proceso de la sanación en sus múltiples formas, es descrito muy claramente por Hermes.

La primera ley hermética dice: "Lo omnipresente es espíritu, el universo es mental". Eso no significa que todo lo que vemos en el mundo material es solamente ilusión (denominado como Maya en el hinduismo). Cuando el hermético o sanador dice que todo es espíritu, con eso se refiere a que la fuente, la raíz cósmica de todo lo animado e inanimado, es un espíritu creador infinito (expresado en sánscrito por la palabra *Om).*

El ser humano, como ser sensible y consciente de sí mismo, puede conocer el espíritu infinito cuando éste se manifiesta dentro de él. Eso ocurre por medio del espíritu del ser humano, por medio del "yo soy", que es el punto central de la existencia humana.

La segunda ley hermética dice: "Tal como es arriba es abajo; tal como es abajo es arriba". Hay planos sobre nosotros, dimensiones superiores que sobrepasan nuestra comprensión y que tendrían

que permanecer ocultas como detrás de velos, si la segunda ley hermética, el principio de la correspondencia, no tuviera validez general. Pero como el principio de la correspondencia actúa sobre todos los planos y en todos los tiempos, el ser humano puede desarrollar una comprensión de los planos superiores, ocupándose de los planos más bajos.

La tercera ley hermética, el "Principio de las vibraciones", dice que nada se detiene. Todo se mueve. Todo se encuentra vibrando.

Si se aplica el principio de las vibraciones sobre la sanación, vemos que no solamente todo se encuentra vibrando, sino también que todo tiene una frecuencia de vibración muy característica. Esa es una señal infalible, una característica inconfundible. Esa vibración puede ser influenciada en forma negativa o positiva por otras vibraciones del entorno. Si la vibración de una persona determinada está sujeta a influencias negativas, la consecuencia es la enfermedad. El proceso de sanación es un proceso con el que se corrige la frecuencia de vibración de una persona. Podemos hacemos una idea de ese suceso, si nos imaginamos la enfermedad como una oscilación o como una vibración arrítmica. Si las ruedas de un auto no giran centradas con exactitud, se origina una oscilación y el manejo se ve afectado. Para corregir la falla, hay que balancear las ruedas. Cuando se ha desarrollado una oscilación así, su vibración irregular también se puede traspasar a otro sistema del vehículo. Lo mismo también puede ocurrir en el organismo humano. La enfermedad en un área puede causar enfermedad en un área relacionada con la primera o en un órgano vecino. Más aún: Una oscilación así puede comenzar en un plano y luego ser transmitida al plano colindante. Así por ejemplo, una vibración arrítmica en el plano etéreo, se puede propagar tanto al plano mental como también al físico y producir daños, si no es corregida a tiempo.

La cuarta ley hermética es llamada Principio de polaridad: "Todo es dualidad. Todo tiene polos. Todo tiene dos opuestos. Igual y desigual son lo mismo. Los opuestos son idénticos según su esencia, pero tienen diferentes signos. Los extremos se encuentran. Todas las verdades son medias verdades. Cada paradoja se puede armonizar". Sobre esa base podemos deducir que espíritu y materia son simplemente dos polos de la misma cosa; todo lo que hay entre medio tiene elementos de los dos extremos. Solamente se diferencian en el grado, es decir, en su vibración. Si los opuestos realmente son lo mismo, si espíritu y materia son lo mismo (y solamente se diferencian uno de otro en su frecuencia de vibración), entonces también son intercambiables, y la energía espiritual puede influir positivamente sobre todo lo del mundo físico, también sobre el cuerpo humano. Además, de eso se deduce que en la experiencia humana el odio puede ser transformado en amor, el dolor en satisfacción, la enfermedad en salud total. Cuando el sanador ha captado el principio de polaridad, aprenderá a transformar energía negativa en fuerza positiva en cualquier plano.

La quinta ley hermética dice: "Todo fluye hacia dentro y nuevamente hacia fuera. Todo tiene sus altos y bajos. Todo asciende y cae. La oscilación del péndulo se muestra en todo. El grado de oscilación hacia la derecha corresponde al grado de oscilación hacia la izquierda. El ritmo actúa equilibrando". El sanador toma conocimiento de la ley del ritmo y llega a estar consciente de ésta; él "dirige su atención" sobre el ritmo natural de todas las cosas, pero especialmente sobre el ritmo que él lleva en sí. Aprende que el ritmo puede equilibrar y junto con el gran médico Hipócrates es de la opinión que: "Los opuestos son el remedio para opuestos". El sanador, al estar consciente de su propio ritmo y del ritmo de sus pacientes, puede reconocer "oscilaciones" o anomalías y transmitir energía sanadora en la Vibración o dosificación exacta, por medio de lo cual se regulariza la enfermedad o la anomalía que encuentra en el paciente.

La sexta ley hermética establece: "Toda causa tiene un efecto. Todo efecto tiene una causa. Todo ocurre de acuerdo con la ley. Casualidad y suerte son solamente denominaciones para una ley todavía no reconocida. La causa puede estar en cuatro planos, pero la ley no puede evitarse". La importancia de ese principio para la sanación yace en el hecho de que nada ocurre por casualidad. La raíz de cada enfermedad es una cadena de sucesos en la que el enfermo estaba involucrado, aunque éste permanece completamente inconsciente de su participación. Al fin y al cabo, el mismo

enfermo es responsable y paga el precio por acciones anteriores por medio de enfermedad y dolores en el presente. Esa ley de causa y efecto también es llamada karma. En la carta a los gálatas. Pablo escribe: "Dios no deja que se burlen de él; lo que una persona siembra, eso cosechará (Gálatas 6,7)

La séptima ley hermética es el principio de la sexualidad. Ésta dice: "La sexualidad está en todo. Todo tiene elementos masculinos y femeninos. El sexo se manifiesta en todos los planos". Hay que indicar que la palabra "sexo" significa aquí mucho más que sexualidad. Las diferencias entre lo masculino y lo femenino son claramente reconocibles en el plano físico. En el plano mental, el principio masculino aparece como la mente objetiva, la consciencia activa. El aspecto femenino corresponde a las fuerzas subjetivas, inconscientes y pasivas. En el plano emocional, el principio masculino se muestra como una arrogante seguridad de sí mismo, como indignación y rabia, en todas las emociones extravertidas. El principio femenino se manifiesta como receptividad, protección y seguridad y como todas las demás emociones introvertidas. Ese dualismo está presente en todo lo vivo, también en el ser humano. Como seres humanos, tenemos tanto el elemento masculino-agresivo, como también el femenino-receptivo. La labor del sanador es unir primero esa doble naturaleza en sí mismo y después producir lo mismo en sus pacientes:
llevar a cada persona con la que él trabaja, a un estado de armonía y equilibrio.

2° Capítulo

Miedo - un peligro

Con la sanación espiritual comenzamos la lucha contra la enfermedad en el plano mental, que es el de más fácil acceso para nosotros. Más que todo lo demás, la consciencia influencia todo nuestro bienestar. Por eso, con la sanación espiritual nos ocupamos primero de la consciencia en la mayoría de los casos.

La mayoría de nosotros ha desarrollado su filosofía personal, un sistema de creencias, según el cual organiza su vida. Nuestro sistema de creencias está determinado en gran parte por nuestro entorno, por medio de lo que hemos experimentado y aprendido de éste. La escuela, la familia, los amigos, los libros leídos, todo eso nos ha influenciado y ha contribuido a hacer de nosotros las personas que somos actualmente. Personas e instituciones han participado en desarrollar nuestras opiniones acerca del mundo. Nos han programado y ejercen influencia sobre la forma en que nos vemos a nosotros mismos, sobre nuestra salud, sobre la forma en que reaccionamos, sobre lo que deseamos e incluso sobre lo que tememos. La Biblia habla detalladamente sobre los peligros del miedo excesivo. En el Antiguo Testamento, el profeta Isaías dice: "Yavé de los ejércitos es el único a quien ustedes deben tener por Santo, a quien deben temer y a quien deben respetar. Él será un santuario..." (Isaías 8,13-14). Después, en el Nuevo Testamento, en la Segunda Carta de Pablo a Timoteo, dice: "Porque Dios no nos dio el espíritu de temor, sino de la fuerza y el amor y la disciplina" (2. Timoteo 1,7). De ese espíritu de temor y de sus cómplices, el miedo, la duda y la preocupación, parte la mayor amenaza para nuestra salud.

Los temores son a menudo subjetivos e infundados. Nuestra mente consciente podría darse cuenta de eso, pero la mente inconsciente es como un niño y cree lo que se le dice. No puede diferenciar entre ficción y verdad. La mente inconsciente es fastidiada por fantasmas y monstruos, cuando se permite que una programación negativa, en forma de pensamientos e ideas negativas, tenga un dominio ininterrumpido sobre la mente consciente. Mientras la persona está dominada por un sistema de creencias que incita al miedo, las creaciones de la fantasía se convierten en realidad, el afectado se ve atormentado por preocupaciones y miedos, a los que les falta una base real, pero que después pueden conducir a una enfermedad física. La siguiente historia divertida describe el efecto de una idea negativa de ese tipo:

> Un hombre levemente borracho camina lentamente a lo largo de la calle. En las manos lleva una caja perforada en la tapa y en los lados. Daba la impresión como si dentro de ésta se encontrara un pequeño animal vivo. Un conocido se le acercó y le preguntó: "¿Qué tienes en esa caja?"
> "Es una mangosta", respondió el borracho.
> "¿Para qué diablos la necesitas?"
> "Pues bien, tú ya sabes lo que pasa conmigo. Ahora no estoy todavía realmente borracho, pero pronto lo estaré. Pero cuando estoy borracho, veo serpientes por todas partes alrededor de mí y me da un miedo terrible. Por esa razón tengo conmigo a la mangosta. Ella me protegerá de las serpientes".
> "¡Santo cielo! ¡Pero esas serpientes existen solamente en tu fantasía!"
> "¡Esta también es una mangosta de fantasía!"
> Y en realidad la caja estaba vacía.

Esa divertida historia indica que a la mente hay que liberarla de la negatividad y tenerla bajo control, si se quiere restablecer la armonía interior y liberarse de ideas negativas y enfermedad.

La doctora Caroline Thomas se ocupó de los resultados de un estudio de muchos años acerca de la salud de 1.337 estudiantes de medicina, desde el ano 1948 hasta el año 1964, y descubrió que los sentimientos negativos frente a la propia familia pueden ser un primer indicio de las personalidades que posteriormente se enferman de cáncer, que sufren una enfermedad mental o que cometen suicidio. El Dr. Carl Simonton es de la opinión que: "... parece lógico que cuando la persona está en condiciones de ejercer influencia por medio de su mente, acerca de si la enfermedad (cáncer) se propaga o no, y cuando es capaz de tener su enfermedad bajo control, eso solamente tiene sentido si ella también tiene algo que ver con que la enfermedad se haya podido desarrollar".

Programación negativa

Del hecho que el pensamiento precede a la acción, se deduce que su idea de ser un "tipo" de persona bien determinada, también predetermina sus acciones de acuerdo con esa idea. Si usted, además, basa su comportamiento en lo que la gente dice acerca de usted, entonces su comportamiento es programado por la gente que lo rodea. De ese modo, su realidad personal, sin importar cómo pueda ser su situación, es determinada por lo que usted cree, por las relaciones y por sus ideas acerca de usted mismo.

Si usted, durante años ha sido programado en forma negativa en alguna área de su vida, por la familia, los amigos y las instituciones, entonces hasta ahora ha obtenido perjuicios por medio de esa negatividad. Y lo que es peor: Usted seguirá obteniendo perjuicios; en el futuro probablemente más aún, ya que la negatividad le exigirá su tributo al cuerpo físico. La programación negativa tiene en cada plano un efecto perjudicial sobre el cuerpo físico y lo estropea lentamente, carcomiendo la salud cada vez más en el transcurso de los años. Podemos ver claramente esos dramáticos efectos de la negatividad en las enfermedades condicionadas psíquicamente en los niños, aunque éstos solamente representan la punta del iceberg. La negatividad es la causa invisible de la enfermedad para cada miembro de la raza humana. Nos influencia a todos nosotros, pero sobre todo a las personas especialmente sensibles. La negatividad es nutrida por la pasividad. Cada capitulación le otorga nueva fuerza.

Usted ha sido programado durante toda la vida para comportarse de un modo bien determinado y para creer cosas bien determinadas. Usted ha desarrollado un sistema de creencias que lo ha influenciado en su carrera profesional, en sus relaciones y en su salud. El sistema de creencias que fue creado por medio de esa programación y de su reacción a ésta, no es siempre el más útil y no es especialmente satisfactorio. Si usted organiza su vida de acuerdo con ese sistema de creencias, éste lo pondrá en conflicto con los propios impulsos, deseos y necesidades naturales. Como una programación de ese tipo promueve la ruptura interior, puede sacar a la persona del equilibrio, causar desarmonía y perjudicar considerablemente la salud corporal. Puede actuar como bomba de tiempo, que por medio de impedimento y estrés conduce inevitablemente al desarrollo de enfermedades. Usted no necesita seguir siendo esclavo de su programación negativa y seguir dejándose estropear corporalmente. Como verá en capítulos posteriores, el efecto de la programación negativa se puede anular y la misma programación negativa se puede reemplazar por programación positiva, la cual significa alimento para usted y crea las condiciones para la salud y la felicidad.

Superación de la negatividad

Usted puede superar las barreras que se le colocan por medio de la programación negativa y de las limitaciones de su sistema de creencias. Tal como los sanadores y chamanes, metafísicos y alquimistas, santos y santas, que han buscado posibilidades para abrirse a las fuerzas sanadoras divinas, usted también puede llegar a ser un canal para la sanación. Puede cambiar su estilo de vida y asumir por completo la responsabilidad por su vida, su salud y su bienestar. Puede aprender a superar el estrés y a oponerse a la programación negativa en cualquier plano. Puede aprender a abrir sus canales internos para sanarse. Usted mismo se puede abrir y con eso hacer posible que se desarrolle en usted el "yo soy" (su Yo superior), y puede llegar a estar nuevamente sano y convertirse en un ser íntegro. Esa ha sido también mi aspiración. Quiero compartir con usted mi experiencia como sanador. Quiero explicar cómo logré abrir los canales en mí y cómo concentro la energía sanadora que inevitablemente comienza a fluir a través de esos canales. Compartiré con usted lo que he aprendido de mis instructores y de los antiguos, cuyas obras nos han sido transmitidas. Usted aprenderá las técnicas más efectivas que tenemos a disposición para conectamos mutuamente y desarrollar un sistema, con cuya ayuda usted avanza hacia su desarrollo individual. En ese proceso usted se conectará con la fuerza sanadora divina, que es una manifestación directa de Dios, de lo "omnipresente". Usted es guiado hacia una comprensión más profunda acerca de lo que es usted realmente. Una persona que ha superado la negatividad, ha regresado a su equilibrio y ha abierto un canal a través del cual puede fluir la fuerza sanadora. Quien ha aprendido a estar nuevamente sano e íntegro, puede lograr cosas notables; eso ya lo conocemos del Antiguo Testamento:

> "Y la mujer quedó embarazada y dio a luz a un hijo, justo en el tiempo que le había dicho Elíseo. Creció el niño. Un día fue a ver a su padre, que estaba con los segadores, y tuvo un dolor de cabeza muy fuerte. El padre ordenó a un muchacho; "Llévaselo a su madre". Este lo tomó y lo llevó a la madre. La madre lo tuvo sobre sus rodillas hasta el mediodía y él murió. Entonces la madre subió y lo acostó sobre la cama de Elíseo. Cerró la puerta y salió... Cuando llegó Elíseo a la casa, el niño muerto estaba acostado en su cama. Elíseo entró y cerró la puerta tras de sí, y oró al Señor. Luego se acostó sobre el niño, puso su boca sobre la boca del niño, sus ojos sobre sus ojos, sus manos sobre sus manos, y el calor volvió al cuerpo del niño. Eliseo se puso a caminar por la casa de un lado a otro. Luego volvió a acostarse sobre el niño hasta siete veces, y el niño estornudó y abrió sus ojos. Elíseo entonces llamó a Guejazí y le dijo: "Llama a la dama" Y cuando llegó, Eliseo le dijo: "Toma tu hijo" (2. Reyes 4, 17-21; 32-36).

El abrir

Quien de ustedes quiera practicar la sanación, es exigido hasta el límite de su capacidad creativa. El sanador, al llegar a ser una herramienta de la "Voluntad Divina" (un canal para la energía sanadora), sobrepasa lo finito y se convierte en una vía, a través de la cual fluye el amor infinito y la fuerza infinita. Durante el proceso de sanación el sanador sobrepasa los límites fijados al ser humano. Aparece el "yo soy". ¡Él participa en una danza divina... en una danza de la vida!

Dios no favorece a nadie en especial. Vierte sus dones sobre todos los que los necesitan y los que los piden con sinceridad. Quien de ustedes que sienta en sí el sincero deseo de ser un canal, de ser un sanador, de ser sanado y de sanar a otros, no estará decepcionado. Usted tiene que

ceder a sus deseos de servir y sanar. Su deseo es la clave. Utilícelo, para abrir las puertas interiores, a través de las cuales pueda fluir la fuerza sanadora de Dios. Piense lo siguiente: Si usted le pide pan a Dios, él no le dará una piedra, sino maná, el pan espiritual, el pan de la vida, que usted tiene

que compartir con todo aquel que tenga hambre de ese pan. La sanación es el pan de la vida, porque la sanación es el proceso de renovación de la vida.

Para abrirse y llegar a ser un canal, es necesario que primero aprenda a "dirigir la atención". Después usted aprende a "recordar", a "volver a experimentar" quién es usted, a tomar consciencia del yo, a "llegar a ser un ser íntegro". El objetivo de este libro es enseñarle ese "dirigir la atención a..." y llevarlo a "volver a experimentar" y a "llegar ser un ser íntegro", con lo que usted vuelve a "conectarse" y finalmente llega a la unión con la fuente del sustento, lo "omnipresente". (Esos procesos son explicados detalladamente en el próximo capítulo. "Dirigir la atención a..." es para Sherwood la atención consciente, abierta, íntegra y profundamente intuitiva hacia algo). Por medio de eso usted puede vivir en completa salud, llegar a ser un canal de sanación y servir a aquellos que sufren de enfermedades de todo tipo. El budista seguramente le daría mucha importancia a la afirmación de que usted ha estado siempre unido con lo "omnipresente", pero dentro de su ignorancia ha olvidado ese hecho. Yo estoy de acuerdo con él, pero deseo agregar: Usted no solamente constituye una unidad con lo "omnipresente", sino que es también un canal para la sanación. Si se dedica a la sanación espiritual, primero tiene que recordar que usted ya cuando era niño era un canal de ese tipo. Sin embargo, cuando tuvo más edad, dejó de "dirigir la atención a...". Los canales fueron dejados de lado, se deterioraron y cayeron en el olvido. Al dirigir usted ahora su atención sobre eso, el recuerdo vuelve. Usted experimenta de nuevo quién es y vuelve a saber cómo se emplean esos canales para la sanación. La fuerza sanadora divina se le da en forma generosa a todo el que la pide. El único prerrequísito es: El camino tiene que estar abierto para ésta. Usted tiene que limpiar los canales tapados y utilizarlos nuevamente al servicio de un mundo que necesita desesperadamente la sanación.

La abertura de sus canales interiores es un paso esencial para la sanación. Cuando la fuerza sanadora divina fluye a través de su ser, usted puede ser sanado. Cuando la misma energía espiritual o prana, como se llama en sánscrito, se concentra sobre otra persona, usted representa el canal para la sanación de esa persona. Este es el proceso de transmisión de energía: energía del plano espiritual fluye hacia dentro de su espíritu, es transformada y enviada a su consciencia (el plano mental), después a sus emociones (el plano etéreo), y desde ahí fluye hacia su cuerpo físico. Ese es un proceso completamente natural, que se lleva a cabo permanentemente en una persona sana.

Las herramientas del sanador

Este libro está dividido en tres grandes temas: diagnosis, sanación a distancia e "imposición de manos". Usted aprenderá a diagnosticar enfermedades en sus pacientes. Aprenderá a diagnosticar en el plano etéreo y físico. Aprenderá a ver el aura y a establecer la diagnosis de acuerdo con ésta. Pero usted también sentirá el aura y distinguirá en ésta las dificultades que hay en el "sistema de energía sutil" de su paciente. Usted aprenderá técnicas que reanimarán sus inactivas capacidades psíquicas, de modo que perciba en forma clarividente y sensitiva las dolencias físicas del paciente con el que trabaja. Yo le indicaré cómo usted puede dirigir a distancia la energía sanadora. A ese proceso lo llamo "sanación a distancia". Ocasionalmente se usa también la palabra "sanación mental", pero ese término describe el proceso sólo de manera incompleta. Incluso desde la distancia el sanador puede hacer más que transmitir pensamientos sanadores. Él puede también enviar radiación sanadora, puede también emplear los colores para la sanación. Además, puede trasladar su consciencia al cuerpo del paciente y actuar directamente en el lugar de la enfermedad. Con la sanación a distancia, usted aprenderá a trabajar en planos más profundos de consciencia y a transmitir desde allí radiación energética de sus chakras o centros de energía. También aprenderá a utilizar afirmaciones verbales y la visualización para la sanación.

Con la imposición de manos usted aprenderá a sanar por medio de vibración, polarizando su cuerpo físico; finalmente, por medio del proceso de sanación empática, usted logrará la unidad con su paciente. Le indicaré formas de meditación y técnicas que están destinadas a abrir y equilibrar sus chakras. Aprenderá a relajarse completamente y a respirar correctamente. Con eso a usted le es posible hacer fluir mayores cantidades de prana, energía sanadora, en y a través de su cuerpo. Por medio de este libro usted no sólo adquirirá las técnicas necesarias para la sanación de otras personas. También aprenderá a sanarse a sí mismo.

3er. Capítulo

El sanador en nosotros

Para saber lo que es enfermedad y salud y cómo el sanador puede transformar enfermedad en salud, tiene que comprender que usted mismo es muchísimo más que lo que creía hasta ese momento. Usted mismo se ha creado sus límites. El Dr. Frederic Tilney, uno de los principales especialistas en cerebro de Francia, establece la prognosis: "Por medio del dominio de la consciencia desarrollaremos centros cerebrales que nos abren fuerzas de las cuales ni siquiera sospechamos actualmente que existen".

Esa idea de una ampliación del potencial humano no es nueva. Si retrocedemos dos mil años, podemos leer que Jesús les dijo a sus discípulos: Si ustedes tuvieran fe como un granito de mostaza, le podrían decir a este cerro: "¡Quítate de ahí y ponte más allá! Y el cerro obedecería; y nada les sería imposible" (Mateo 17, 20). Esa ampliación de las posibilidades y fuerzas es una manifestación de lo que yo designo como el Yo inconsciente, el "yo soy". Éste está apenas debajo del umbral de la consciencia despierta. En ese Yo interior tienen su origen nuestras fuerzas excepcionales. La fuerza de sanación es una de esas fuerzas.

En el Bhagavadgita dice:

> "Ese iluminado...
> Piensa siempre: 'No soy yo el que hace.'
> Lo sea que vea,
> escuche, siente, huela y coma,
> Donde sea que vaya
> Duerma, respire y hable...
> Una cosa sabe él siempre:
> 'No so yo el que escucha, no soy yo el que ve..."

El sanador sabe que el Yo consciente no es el sanador. Él sabe: Aquí no actúa lo que yo llamo Yo inferior o ego. En el mejor de los casos el Yo inferior permite la sanación y se retira, para que pueda actuar el Yo inconsciente. Pero para que el Yo consciente se pueda retirar, hay que comenzar a emplear la "atención" de la manera descrita. Sólo así se puede reconocer al inconsciente como lo que es. Usted descubrirá que éste no es monolítico, no es de una pieza, sino que tiene un carácter múltiple, al que usted le parece familiar y extraño al mismo tiempo, en cuanto comienza a descubrir su particularidad. Mi descripción del Yo inconsciente y de los planos donde actúa, solamente puede dar una referencia general, dibujar sus contornos, por así decirlo.

Solamente le nombraré las características más importantes. En cuanto usted pueda penetrar más profundamente en la materia, puede agregar cada vez los detalles recién descubiertos. El Yo inconsciente y el mundo interior de cada persona son subjetivos, en muchos sentidos únicos, y justamente en los detalles se diferencia cada personalidad de todas las demás. Cada ser humano es una síntesis de elementos conscientes e inconscientes. El Yo consciente está asignado al mundo físico, el Yo inconsciente está en contacto con los mundos etéreos.

Los cuatro cuerpos

Nuestro universo consta de cuatro planos o dimensiones, cada ser humano de cuatro cuerpos que habitan en esas dimensiones. A la consciencia le está asignado un cuerpo físico que tiene su domicilio en el plano físico. Ese cuerpo envía y recibe informaciones a través de los cinco sentidos

y es nutrido por lo que comemos y bebemos diariamente y por el aire que respiramos. Éste consta de materia densa de vibración lenta. Por medio de ese cuerpo físico, el verdadero ser, el Yo inconsciente, experimenta el mundo físico. El mundo físico consta de lo que llamamos materia y de las energías y fuerzas que conducen a reacciones de la materia.

Sin embargo, usted debería pensar siempre que esas divisiones están hechas a voluntad, ya que aparte de lo "omnipresente", nada tiene un ser propio. La subdivisión en diferentes planos y cuerpos, se hace exclusivamente por una mejor apreciación global. El cuerpo físico, como lo capta el sanador, no es considerado como algo de por sí separado; él tampoco ve la materia como una substancia por su cuenta. Para él la materia es energía, aunque con una frecuencia baja de vibración. De acuerdo con eso, él interpreta el cuerpo físico como una manifestación de lo "omnipresente" en el área de materia densa de vibraciones lentas.

Eso concuerda con el principio hermético de correspondencia, que nos enseña: "Tal como es arriba, es abajo".

Si traspasamos la ley de correspondencia a la sanación espiritual, es fácil darse cuenta que la salud física de cada persona está en relación directa con la salud de sus cuerpos superiores de materia sutil.

El cuerpo etéreo

Cada uno de nosotros tiene dentro del cuerpo físico un cuerpo etéreo, que la mayoría de las veces corresponde a su equivalente físico en tamaño y forma. Ese cuerpo etéreo es, igual que el cuerpo físico, un cuerpo de materia que realmente existe, aunque en un estado de vibración mucho más alto que el cuerpo físico. El ejemplo de "La muñeca rusa" (una serie de muñecas, una dentro de la otra) proporciona una idea de las relaciones. El cuerpo etéreo cabe en el cuerpo físico como la mano en el guante. El principio de "penetración recíproca", del que nos ocuparemos como tema siguiente, dice que el plano astral o etéreo se trata más bien de un estado que de un lugar, ya que cada átomo y molécula por separado, cada cuerpo del mundo físico, está rodeado de un mar de materia astral. La materia astral y la materia física se penetran recíprocamente, e igualmente existe una penetración recíproca de su cuerpo astral y su cuerpo físico.

La función principal del cuerpo astral consiste en abastecer el cuerpo físico con la energía que necesita, para que siga siendo receptivo y mantenga el contacto con la red de energía del universo. Eso ocurre por medio del sistema "energético de materia sutil", como yo llamo. Éste se compone de los chakras, los siete grandes centros de energía que están ubicados a lo largo de la columna vertebral, de los pequeños centros de energía que están repartidos a través de todo el cuerpo, de los meridianos, que se conectan entre sí, como también del aura, una irradiación de energía que se extiende a través y por fuera del cuerpo físico, y lo rodea como una envoltura protectora ovalada. Por medio de los chakras, en la superficie del cuerpo etéreo, se dirigen al cuerpo físico energías de dimensiones superiores. Alice Bailey explica en su extenso libro *Sanación esotérica:* "El cuerpo etéreo es, en principio, el instrumento de reacción más importante que posee el ser humano; éste no sólo produce el correcto funcionamiento de los cinco sentidos y crea con eso cinco medios principales para el contacto con el mundo exterior, sino que también capacita al ser humano para percibir los mundos más sutiles con una sensibilidad fina..."

El cuerpo mental

La penetración recíproca descrita se lleva a cabo también entre el cuerpo mental, etéreo y físico. El cuerpo mental es el centro del pensamiento y junto con el cuerpo etéreo forma lo que a menudo

se designa como "alma". Actúa tanto como receptor, como también como transmisor de los pensamientos de otros seres receptivos. Pero recibe también los pensamientos que salen de lo "omnipresente", que son transmitidos del plano espiritual al mental. Ese proceso de transmutación explica cómo nuevas ideas del espíritu infinito de lo "omnipresente" entran en lo limitado de la consciencia humana. En cuanto ha llegado el tiempo, Dios se ocupa de que las nuevas ideas encuentren entrada en la conciencia receptiva de los seres humanos y se encarguen de la regeneración y de la reorganización.

En la sanación, el cuerpo mental desempeña un papel importante, ya que muchos de nuestros problemas y enfermedades tiene su origen ahí. Con el tiempo son traspasados al cuerpo etéreo y causan fuertes ansias, estados de ánimo negativos, falta de vitalidad, excesos, etc. Pensamientos negativos de la consciencia de otras personas pueden transmitirse rápidamente al plano mental, cuando el aura mental está débil, que de lo contrario protege la salud de la consciencia. Si un sistema de ideas negativas es adoptado ya en la niñez, éste puede debilitar el cuerpo mental, si no se aprende a tiempo a filtrar los pensamientos negativos y reemplazarlos por positivos.

El alma, que se compone del cuerpo etéreo y del cuerpo mental, puede ser influenciada tanto por el cuerpo espiritual y sus deseos, como también por el cuerpo físico y sus ansias. Cómo la vida y la salud de una persona se desarrolla, es en gran parte determinado por si la persona está en condiciones de integrar en sí las fuerzas que actúan sobre su "alma individual".

El cuerpo espiritual

El cuerpo espiritual es el que tiene la mayor intensidad de vibración. Éste se encuentra en el plano espiritual, la residencia de la consciencia infinita, lo "omnipresente".

Del plano espiritual fluyen las energías más directas y efectivas hacia dentro del ser humano. Esas energías son guiadas por el cuerpo espiritual hacia abajo, para que puedan ser utilizadas en los planos inferiores. El espíritu humano no es de por sí un cuerpo, como por ejemplo, el cuerpo mental, el etéreo y el físico. Es una manifestación directa de lo "omnipresente" y por eso una síntesis entre Dios y el ser humano.

Cuando nuestra conexión espiritual con lo "omnipresente" está débil, también se debilita el cuerpo espiritual, porque está aislado de su fuente de sustento espiritual, el espíritu infinito. Sí usted no está consciente de su naturaleza espiritual y de su necesidad de sustento espiritual, entonces puede hacer originarse sin querer en su cuerpo espiritual, un estado que promueve la enfermedad. Ese estado se transmite hacia abajo, hasta que se apodera también del cuerpo físico.

A Edgard Cayce le preguntaron una vez por la importancia de la energía espiritual para la sanación. En estado de trance declaró: "Por medio de confianza en lo espiritual, se acelera la reacción del cuerpo físico, porque toda sanación en el área mental o física significa que cada átomo del cuerpo, cada reflejo de las fuerzas cerebrales, se hace coincidir con la percepción de lo divino que habita en cada átomo, en cada célula del cuerpo".

El plano espiritual, el plano de la consciencia infinita, al contrario de la consciencia finita, es el lugar en el que ocurre la transmisión y transformación de lo "omnipresente", es decir, de lo divino, y que también ocurrirá una y otra vez en el futuro, para que su ser infinito fluya dentro del plano de la consciencia y se pueda manifestar ahí como consciencia finita y como idea. Ese proceso continúa cuando la idea es conducida a planos todavía más bajos, al disminuírsele su intensidad de vibración.

Al mismo proceso se refirió también Platón, cuando habló de "formas" y explicó que a cada existencia corporal le sirve de base una forma pura de pensamiento (doctrina ideológica). También el apóstol Juan partió de esa base cuando llamó a Cristo la "palabra" (se manifiesta la idea de Dios). Él escribió: "Al principio estaba la palabra, y la palabra estaba con Dios, y Dios era la palabra. Ésta

estaba con Dios al principio. Todo se hizo por medio de ésta misma, y nada llegó a ser sin la misma" (Juan 1,1-3).

"Dirigir la atención a..."

El ser humano, al emplear conscientemente su "atención" como instrumento, puede percibir su múltiple esencia y su conexión con Dios. "Dirigir la atención a..." se convierte para el sanador en una costumbre sólida y se diferencia de la percepción normal. El aprendizaje de esa técnica constituye una parte esencial de la sanación espiritual; sin embargo, no es una tarea fácil. Se puede comenzar ese tipo especial de "atención" como un acto de voluntad, pero la fuerza de voluntad sola sería demasiado débil para mantener por mucho tiempo la atención sobre un objeto o una persona. Si usted trata de dirigir intensivamente la atención sobre un objeto determinado, después de poco tiempo notará que su atención divaga y es desviada por pensamientos o sentimientos fugaces. Usted experimentará que incluso con la mejor intención es difícil impedirle a la consciencia que vaya de un lado para otro. Aunque al principio pueda resultar difícil "dirigir la atención a...", después de practicar un poco notara, sin embargo, que poco a poco se hace cada vez más fácil, y sobre todo que es esencialmente más satisfactorio que sus normales medios y posibilidades de experimentar el mundo.

"Dirigir la atención a..." es el punto de partida de la practica de la sanación espiritual. Este método especial es importante para la sanación. Desgraciadamente se le confunde a menudo con la concentración. La concentración, como la mayoría de las personas la entiende, es un proceso puramente mental, en el que el individuo dirige su atención exclusivamente a un objeto y se cierra para todo lo demás. Existen formas determinadas de meditación que son tales técnicas de concentración. Sin embargo, he constatado que la concentración es de poco valor para la sanación, porque se limita al plano mental.

El prerrequisito para la autosanación y para la sanación de otras personas, es una determinada forma de dirigir la atención sobre un objeto. Eso no significa concentrarse en ese objeto. He descubierto que eso no se puede lograr sacando todo del camino y después, por medio de un acto de voluntad, dirigir la consciencia a un objeto. "Dirigir la atención a..." requiere la actuación conjunta de consciencia y corazón. En vez de sacar las cosas del camino, en cuanto éstas entren en la consciencia, usted simplemente tiene que mirar primero con la consciencia el objeto de su atención. Después tiene que abrirle su corazón a ese objeto y retenerlo con la atención de la mente inconsciente y con amor y simpatía, mientras se le deja a la mente consciente la libertad de andar a su gusto de un lado para otro. La mente inconsciente, que está directamente conectada con el centro del corazón, se ajustará al objeto mientras el corazón esté concentrado en éste. "Dirigir la atención a..." es atribuible al aspecto receptivo femenino de nuestra naturaleza, como está descrito en la séptima ley hermética, la ley de sexualidad (ver página 6).

Por medio de "dirigir la atención a...", el sanador aprende a entrar en contacto con el mundo, mientras el corazón y la consciencia se encuentran en equilibrio. Se llega a la actuación conjunta del aspecto agresivo masculino y del aspecto sensible femenino (mente y corazón consciente e inconsciente). Además, "dirigir la atención a..." significa que ni tiene lugar un análisis, ni se hace una comparación. En cada análisis, aparte de que el observador percibe algo visualmente en su entorno, ocurre más. Él intenta, además, comprender lo que ve, de acuerdo con la experiencia que ha tenido hasta ese momento. Él modifica lo que ocurre, haciendo pasar su experiencia de manera subjetiva por el filtro de su consciencia.

"Dirigir la atención a..." requiere, además, que usted logre interpretar la experiencia no de manera subjetiva, es decir, que usted se desprenda de lo que capta por medio de sus sentidos. Usted ve, sin

participar; usted ve objetivamente. Se ha observado en los tribunales, que antiguos prejuicios hacen variar la percepción de sucesos por parte de testigos y que pueden influir en la objetividad de los jurados para encontrar la verdad.

"Dirigir la atención a..." puede comenzar como un acto de voluntad, pero tiene que convertirse en un acto de entrega, en un entregarse. Eso ocurre cuando usted le abre el corazón al objeto de su atención y llega a estar dispuesto a recibir. En vez de imponerle su voluntad al entorno, usted aprende a poner su voluntad al servicio de lo "omnipresente". Con eso usted comienza a ver las cosas tal como son realmente y no cómo le gustaría que fueran.

Percibir la realidad, ver las cosas tal como son realmente, no es nada nuevo. No es otra cosa que el retomo a las realidades naturales de los seres humanos, que usted ya ha experimentado cuando era niño. Ese retomo solamente es posible, si el aspecto femenino de su naturaleza (que está conectado con el corazón y la mente inconsciente) se fusiona con el elemento masculino-agresivo y usted se hace receptivo para la energía que sale de Dios, de lo "omnipresente" y penetra en usted, como también actúa en los diferentes planos. "Dirigir la atención a...", la entrega y la renuncia, por lo menos en forma transitoria, al análisis y al juicio, son condiciones estrictamente necesarias para la sanación, pero también para el reconocimiento de las cosas tal como son.

La mayoría de ustedes ha olvidado cómo ha sido eso en la niñez. Para la sanación es muy importante acordarse de eso. También en la Biblia dice: "En verdad les digo que quien no recibe el Reino de Dios como un niño, no entrará en él" (Lucas 18,17). Más detallado es el *Tao Te King* (47° proverbio) de Lao Tse:

> No salir por la puerta
> y conocer el mundo,
> no mirar por la ventana
> y ver el camino del cielo:
> Si se va muy lejos, se sabe muy
> poco.
>
> Por eso el sabio:
> No viaja,
> pero conoce,
> no mira,
> pero alaba,
> no actúa,
> pero realiza.

Tal como el sabio, el sanador también mira hacia adentro cuando aplica la técnica descrita de la "atención". Él ve el mundo tal como es. Él se acuerda quién es. Él ya no intenta modificar las cosas, sino que desarrolla su receptividad.

Volver a experimentar y llegar a ser íntegro

El regreso al Tao, el camino correcto, yo lo designo como "volver a experimentar". Volver a experimentar significa que usted mismo se experimenta tal como es, y que ve el universo cómo realmente es. Usted conoce su verdadero papel y el Dharma determinado para usted (su verdadera tarea de vida, el camino hacia su "ser usted mismo"), Al "dirigir su atención a...", usted percibe la realidad y su lugar en esa realidad.

P. D. Ouspensky escribe en su libro *El cuarto camino:* "Experimentar su propio yo significa lo mismo que tomar consciencia de uno mismo - yo soy. A veces eso ocurre por sí mismo; una sensación muy extraña. No es función, ni pensamiento, ni sentimiento. Ese un estado de consciencia diferente". El hecho de volver a experimentar despierta nuevamente en nosotros la percepción de que existimos en más de un plano, y que por naturaleza somos seres polares, que tenemos tanto elementos masculinos como también femeninos en todos los planos de nuestra existencia, a pesar del sexo físico, es decir, que somos agresivos y receptivos al mismo tiempo.

En cuanto usted ha tenido la experiencia de que el universo es más que la existencia terrenal de materia tosca, y en cuanto su Yo consciente e inconsciente comienzan a fusionarse, usted también comienza a percibir la realidad de su existencia. Usted toma conocimiento de que no solamente es un ente físico. Usted no está limitado a experimentar el mundo exclusivamente por medio de sus sentidos. Usted es un ser multídimensional y puede actuar simultáneamente en todos los planos.

Tal como lo "omnipresente", usted se manifiesta en cada dimensión, con lo que en cada dimensión salen influencias de usted, como también hay influencias que actúan sobre usted. Si domina la técnica de la "atención" y se sirve de ella, puede unir en usted todos los aspectos y llegar a ser nuevamente íntegro y no dividido, puede llegar a ser nuevamente una totalidad. Con el término "llegar a ser íntegro" me refiero a la conexión de las cuatro naturalezas que usted lleva en sí (espiritual, mental, emocional y física), formando una unidad. Al estar usted consciente de su existencia en todos los planos, puede aprender a abrirse a las fuentes de energía, incluso a la más alta, el plano espiritual, y emplear en forma consciente para la sanación, no solamente la energía de ese plano, sino las energías de todos los planos.

Conexión y amor

Volver a experimentar y llegar a ser íntegro lo conectan a usted con la fuente de lo que lo sustenta. Usted aprende a ser receptivo en cualquier plano para lo positivo que lo sustenta. Pero también aprende a oponerse en cualquier plano a lo negativo y destructivo. La conexión puede llevar en cualquier plano a la unión, pero la conexión y la posterior unión requieren la participación de dos partidos. De eso resulta que el amor es un factor indispensable para cada conexión. El principio de correspondencia enseña que nosotros, de la experiencia del amor en el plano físico y etéreo, también podemos conectamos al amor de los planos superiores. Más adelante veremos que la conexión y el amor en sus formas supremas, son componentes esenciales de la sanación. Cuando hablo de amor, me refiero a aquella fuerza que impulsa a los seres humanos a tomar contacto con una persona u objeto. En nuestro idioma conocemos sólo una palabra para el amor, pero en griego existen tres diferentes términos para éste. Éstos son, *eros,* el amor corporal sexual; *filio,* el amor fraternal; y finalmente *agape,* el amor divino. Esos tres términos describen formas de afecto humano. Si la persona siente afecto, normalmente reacciona tratando de tomar contacto con el objeto de su afecto, buscando un contacto más estrecho para conocer al objeto más de cerca. La mayoría de las veces la persona también se empeña por prolongar la duración de la relación. En otras palabras: El acto de amor en cualquier forma induce a que nosotros nos desplacemos hacia el objeto de ese amor. En cuanto uno alcanza el objeto de su amor, son posibles diferentes experiencias, porque las tres formas de amor se expresan en diferentes estados de vibración.

Cuando alguien se une con el objeto de su amor sexual *(eros),* se origina una relación física, y obtiene satisfacción física. Por sí solo eso permanece como una relación de tiempo limitado, que hace buscar a la persona una y otra vez una nueva satisfacción, ya que según su naturaleza, la satisfacción sexual es algo transitorio. Pero si la persona aspira a una unión en planos superiores, si busca *agape,* el amor divino, la unión espiritual, llega a resultados totalmente diferentes. La razón está en que el estado de vibración del amor agape, una forma de amor desinteresado que solamente

puede salir del plano espiritual, es esencialmente más alto que el del amor erótico. Mientras más alto es el estado de vibración, más perseverante y profunda es la conexión. Por eso el amor agape logra una satisfacción permanente, que finalmente conduce a la unidad, mientras que *eros* y *filio* (amor fraternal), de acuerdo con su naturaleza, no pueden hacerlo. El elemento adicional del *agape* que hace posible esa unidad, es la gracia de Dios, que sólo les puede ser concedida a aquellos que creen en él.

Fe y unidad

La conexión que se lleva a cabo por medio de las vibraciones más lentas, al fin y al cabo también conduce, sin embargo, al sanador, a una conexión con los planos superiores, con Dios y con sus pacientes. El sanador experimenta *agape,* el amor divino, al convertirse en un canal para el amor fraternal *(filio)* hacia los semejantes. La filantropía se transforma en su instructor, se abren las puertas interiores y el *agape,* el amor de Dios, fluye a través de él, cuando su fe es suficientemente fuerte y lo resiste. Pero el amor de forma agape fluye también en su paciente, cuando éste tiene fe y lo puede recibir.

El sanador actúa en dos direcciones: por un lado en dirección a Dios, al conectarse con lo "omnipresente", la fuente de la sanación, y por otro lado en dirección al ser humano, su paciente. Él se convierte en un canal entre ellos, a través del cual fluye la energía sanadora. Las vibraciones que se presentan en tales conexiones pueden ser completamente diferentes y dependen de la personalidad con la que se lleva a cabo la conexión. De las conexiones en las dimensiones inferiores se puede aprender, sin embargo, a entregarse, y de la experiencia de la entrega se aprende a aumentar su energía de vibración. Si la persona, por medio de amor *agape* y a través de la fe, ha logrado la intensidad necesaria de vibración, se origina entonces una unión duradera con la fuente de sanación, con lo "omnipresente", que es espíritu. Entonces la energía de lo "omnipresente" puede, a través del sanador, penetrar fluyendo sin interrupción en sus pacientes y en su entorno. Como vemos, el sanador debería comenzar tomando contacto con sus pacientes en los planos inferiores (en estados bajos de vibración), pero al hacerlo debería esforzarse permanentemente por lograr también la unidad en los planos superiores.

En las palabras de la Biblia, fe es "... la firme confianza en lo esperado, el hecho de estar convencido de lo que no se ve" (Hebreo 11, 1). Además, dice: "Pero sin la fe es imposible agradarle (a Dios), ya que quien va hacia Dios tiene que creer que existe y que recompensa a los que lo buscan" (Hebreos 11, 5). El amor nos conecta con Dios, con lo "omnipresente", con la fuente sanadora, de donde proviene nuestro sustento espiritual; pero la fe mantiene esa conexión y nos conduce a la unidad.

Es casi imposible definir la fe. Yo concuerdo con la mayoría de los testimonios que dicen que fe es, más que cualquier otra cosa, un regalo. En el plano espiritual, el fundador de la fe es lo "omnipresente", es Dios. La fe es, tal como el amor, una elevación del alma desde los planos inferiores a los superiores, desde lo finito a lo infinito. Pero diferente al amor, la fe es un estado de ánimo que es únicamente la consecuencia de que alguien es cogido por la fuerza del "ser" que trasciende todo. La fe no puede ser generada y no se puede explicar en otros términos. Solamente nos puede ser concedida por lo "omnipresente", por Dios mismo. La fe no es jamás un estado en el que alguien se encuentra o hacia el cual se ha desarrollado, sino es un estado de divinidad dentro del individuo, que le confirma que es aceptado sin condiciones y que es una parte de lo "omnipresente". Eso va más allá de la conexión que se refiere a dos compañeros que concuerdan y que lleva en sí el elemento de la dualidad. Una conexión así puede ser promovida por parte de las personas, pero también puede ser disuelta en forma temporal o permanente, según el ánimo

cambiante, el punto de vista, etc. Pero en el caso de la fe, la dualidad se suprime, igualmente cualquier separación, porque en la fe Dios le da la mano a la persona y la lleva hacia él mismo.

Una vez que ha sido suprimida la separación y la fuente de nuestro sustento está permanentemente a disposición, todos los que han logrado la unidad se convierten en la fuerza de Dios que actúa en nuestro mundo. Se encargan de su sustento y sanación y también guían hacia la conexión con Dios a todos aquellos que están abiertos y dispuestos y que por eso pueden estar unidos nuevamente en forma permanente, por medio del regalo de la fe.

4° Capítulo

Disturbios psíquicos

"La mente es siempre la constructora. Poco a poco se convierte en aquello con lo que es alimentado el cuerpo-mente" (Edgar Cayce).

Pero también se podría comparar la mente con un ruedo en el que se enfrentan fuerzas que están recíprocamente en conflicto. Por un lado se juntan los pensamientos y comportamientos positivos, que producen efectos favorables y por lo cual ayudan a mantener la salud del cuerpo físico. Por el otro lado están los pensamientos y posturas negativas, con consecuencias negativas que con el tiempo afectan negativamente al cuerpo físico.

En los tres últimos decenios se le dispensaba muchísima atención a las influencias psíquicas en la aparición de enfermedades, y quien se dedique a eso, encontrará una gran cantidad de información sobre ese tema. Varios estudios a largo plazo han demostrado que la personalidad y la actitud mental desempeñan un papel esencial en el desarrollo y transcurso de la enfermedad. En el caso del cáncer se ha descubierto que existe un factor psíquico que tiene influencia sobre la propensión y el resultado del tratamiento. Se ha formado el concepto de "personalidad de cáncer". Personas cuya postura, actitud y pensamientos han sido negativos, resultan ser mucho más propensas al cáncer (eso, por lo demás, también vale para otras enfermedades). Esas personas han reaccionado menos bien al tratamiento que todas aquellas que se diferencian de ellas en su personalidad. El lado más negativo de la personalidad de cáncer parece ser su tendencia a la autocompasión, que va de la mano con una imagen negativa de sí mismo. En los pacientes de cáncer, la capacidad de confiar en sí mismo y en otras personas, a menudo está desarrollada sólo en forma insuficiente; con frecuencia ese fenómeno se puede remontar hasta el rechazo sentido a temprana edad. El paciente de cáncer tiene una fuerte tendencia a retener su ira y a ocultar toda irritación. Como él es incapaz de perdonar y olvidar, pero también a causa de su falta de confianza, a menudo le resulta muy difícil desarrollar y mantener relaciones estrechas duraderas.

Afirmaciones y visualizaciones

Desde siempre los sanadores se han dado cuenta que un estado psíquico negativo representa un medio de cultivo fértil para la enfermedad. Por eso el sanador contrarresta la enfermedad en el plano mental, por medio de la aplicación de afirmaciones y visualizaciones. Esos son dos de los instrumentos más efectivos que están a disposición del sanador. Pero para poder ayudar, el sanador tiene que saber cómo trabaja la mente humana. Su estrategia tiene que basarse en una evaluación precisa de la situación y del estado psíquico de su paciente. El tratamiento del paciente tiene que llevarse a cabo tanto sobre la mente como también en el área física, sí se quiere restablecer la armonía y sanar al paciente en el plano físico. Eso sólo se logra si se cambian las actitudes y se reemplazan los pensamientos negativos por ideas positivas, cuando sea y dondequiera que se los encuentre. Si no ocurre eso, el paciente no solamente será llevado de un lado para otro por sus propias ideas negativas, sino también por los pensamientos e ideas de las personas que lo rodean. Los pensamientos son algo real, Éstos, por medio del éter, pueden ser llevados de una consciencia a otra consciencia. Pensamientos negativos que se originan en una consciencia, pueden tener efectos perjudiciales en la consciencia de otra persona. Así dice ya en el Antiguo Testamento: "No te juntes con el iracundo y no frecuentes al rabioso; podrías seguir su camino y llevarte tú mismo a la perdición (Proverbios 22, 24-25). ¡Esa advertencia no es en vano!

Hay muchos tipos de pensamientos negativos, pero pese a la infinita multiplicidad, todos se pueden atribuir a deseos frustrados y a miedo. Como el deseo y el miedo siempre son subjetivos, jamás corresponden exactamente a una realidad objetiva del plano físico o de cualquier otro plano.

La transformación de modelos negativos de pensamiento en positivos es el primer prerrequisito para la autosanación y para la sanación de otras personas. A ese proceso se le llama transformación mental. En la filosofía hermética dice al respecto: "La mente puede ser transformada de un estado a

otro, de un nivel al siguiente, de una constitución a otra, de un polo al polo opuesto, de un estado de vibración a otro". La mejor forma en que podemos tener claridad acerca de esa transformación, es interpretándola como un cambio de programación. Durante toda la vida usted ha sido programado por su entorno y por las personas de su ambiente. Si usted ahora adopta la idea de la transformación mental, puede aprender a cambiarse usted mismo, cambiando su forma de pensar. La negatividad destruye a la persona por dentro y la ataca por fuera. Habitualmente la negatívidad nos ataca primero en el plano mental, en la zona de los pensamientos. Si ahí no se le pone término, se trasladará rápidamente al plano etéreo, donde ocasiona sentimientos negativos y una tensión emocional. Ante eso el cuerpo físico reacciona con miedo. Los músculos se contraen, la respiración se hace menos profunda, etc. La fuerza de voluntad sola ofrece en general poca ayuda para superar la negatividad, y eso ocurre por una buena razón. Los pensamientos negativos invocan ideas (imaginaciones) negativas, y las imaginaciones negativas ocasionan sentimientos negativos. Cuando la voluntad y la imaginación entran en conflicto recíprocamente, siempre vence la imaginación. Emile Coué, el gran metafísico francés, escribió: "Nuestros actos no salen de nuestra voluntad, sino de nuestra fuerza de imaginación" *(Self Mastery Through Conscious Autosuggestion).*

Los pensamientos negativos son transmitidos en forma de palabras e imágenes internas. Cuando pensamientos negativos lo perturban en forma de palabras pensadas, usted tiene que usar palabras para transformar su efecto negativo. Los monjes en el Tibet dicen "Neti Neti" (Eso no, eso no), cuando quieren alejar pensamientos negativos de su consciencia. Yo prefiero utilizar la fórmula "disolver disolver", una técnica desarrollada por José Silva. En cuanto comience a "dirigir" su "atención" a sus pensamientos, pronto reconocerá aquellos pensamientos que producen reacciones negativas en usted, y cada vez que note que un pensamiento negativo se ha colado en su consciencia, lo puede alejar fácilmente diciendo "disolver, disolver". Si usted intercepta la negatividad mientras ésta todavía se encuentra en el plano mental, puede impedir que sea transmitida al plano etéreo, el plano de las emociones. Pero usted, al impedir que la negatividad llegue a los planos inferiores, sus sentimientos no son influenciados por ésta y usted no sufre ningún daño en su cuerpo físico. Por medio del uso reiterado de esta técnica, usted se puede liberar de la negatividad en sus variedades más sutiles.

Una vez que usted ha logrado que ya no lo perturben los pensamientos negativos, puede avanzar un paso. Puede reemplazar pensamientos de pánico por pensamientos libres de miedo, pensamientos de odio por pensamiento de amor, etc. Con respecto a pensar con imágenes, usted puede neutralizar el efecto de imágenes mentales negativas, colocando en su lugar imágenes positivas. Eso debe ocurrir sin esfuerzo y la manera más fácil de lograrlo es cuando usted se encuentra en un estado mental relajado.

Imaginémonos la situación, que llaman a alguien a la oficina del jefe por razones que esa persona desconoce. El primer pensamiento podría ser: "¿He hecho algo equivocado?" O todavía peor: "¿Está mi cargo en peligro?" Si la persona en referencia se sigue preocupando con esos pensamientos, podría provocar toda una avalancha de pensamientos negativos, que a su vez podrían producir miedo y terror. (Considere que el empleado todavía no sabe en absoluto de que se trata esa situación). Como el problema original y todos los problemas que resultan de éste, que tal vez surjan después, fueron producidos por medio de pensamientos e ideas negativas, la mejor defensa contra sus efectos negativos consiste en afirmaciones positivas e ideas positivas. Por lo tanto, si alguien quiere protegerse, debe comenzar con neutralizar los pensamientos negativos, diciendo "disolver, disolver", y con eso impedir una reacción emocional negativa, que posteriormente podría tener como consecuencia una reacción física negativa. Pero si ya se ha originado un sentimiento negativo, se podrían emplear imaginaciones positivas y hacer originarse en la consciencia una imagen positiva, que demuestre el resultado deseado de esa situación especial. Por lo tanto, si se toma como base la técnica descrita arriba, la persona podría enfrentar esa situación con una actitud

positiva en vez de negativa. Además, por medio de la aplicación de la imaginación positiva, la persona podría cambiar la situación para beneficio propio. Entonces, si llamaron a esa persona a la oficina del jefe y su primera reacción fue un pensamiento negativo, ella podría cambiarlo por medio del "disolver, disolver" y en vez de ese pensamiento aplicar la afirmación: "Yo trabajo en forma excelente y soy valorado por mis superiores". Y seguir con: "Día a día me va cada vez mejor y mejor en todo sentido". Finalmente se podría completar el cambio de programación, imaginándose que el jefe y el empleado se dan un apretón de mano y se sonríen mutuamente en forma amable.

Afirmaciones positivas

A continuación una lista de afirmaciones positivas que considero muy útil para el mantenimiento de la salud:

1. Día a día me va cada vez mejor y mejor en todo sentido.
2. Por medio de Dios, que me da la fuerza, yo puedo lograr todo.
3. No se me ha dado el espíritu del miedo, sino fuerza, amor y un espíritu sano.
4. Yo soy feliz, yo estoy sano, estoy intacto e íntegro.
5. Yo tengo fe, y en virtud de mi fe puedo superar todo.
6. Yo soy un ser íntegro en todo sentido, lleno de valor y fuerza interior.
7. Yo me encuentro en paz conmigo mismo y me acepto tal como soy.
8. Yo soy el amo de mi destino. Yo soy el amo de mi vida.
9. La negatividad no ejerce ninguna influencia sobre mí, en ningún plano y en ningún momento.

Si usted repite para sí esas afirmaciones en forma totalmente natural y sin esfuerzo, éstas no perderán su efecto beneficioso. Yo aconsejo practicar una o varias de esas afirmaciones diez veces al día, en lo posible en voz alta. Junto con eso usted debe acordarse por lo menos una vez al día, que Dios lo ama y que con su ayuda usted no puede ser vencido por nada.

Con duda jamás se puede lograr algo. Por lo tanto, si usted intenta su cambio de programación y al mismo tiempo duda de la efectividad, tendrá poco éxito. Si usted padece de duda de sí mismo, utilice afirmaciones y visualizaciones para fortalecer la confianza en usted mismo. Tal como la mayoría de ustedes sabe por experiencia, no es difícil pensar en forma negativa. Tampoco necesita usted esforzarse para pensar en forma positiva. Puedo decir con seguridad, que el proceso de cambio de programación no requiere un gran esfuerzo.

Afirmaciones “Aquí y Ahora”

El proceso de pensar ocupa tanto de nuestro tiempo, que en ese sentido hay otros puntos de vista que usted debería considerar. En el mundo físico parece haber una secuencia de sucesos, a través de los cuales atravesamos nosotros, los seres humanos, en nuestra vida. Nosotros designamos eso como el tiempo. Dividimos el tiempo en pasado, presente y futuro. Esa división objetiva se basa en la conclusión de nuestra mente consciente, y la mente consciente recibe a su vez una gran parte de sus informaciones a través de los cinco sentidos. La percepción objetiva del tiempo se mantiene mientras estamos en estado consciente. Pero en cuanto nos encontramos en estado inconsciente, es decir, cuando estamos durmiendo o en un estado modificado de consciencia, nuestra forma

objetiva de considerar el tiempo se derrumba, tal como fracasa la física de Newton, cuando se la compara con la teoría especial de la relatividad de Einstein. En el campo de lo inconsciente no hay ni pasado ni futuro; sólo existe el presente. Tampoco existen secuencias lógicas o inductivas de pensamientos. Todo es subjetivo y ocurre "Aquí y Ahora".

Lo mismo vale también para la sanación espiritual. La sanación ocurre siempre en el presente, "Aquí y Ahora". Por eso, todas sus afirmaciones tienen que estar en presente (gramaticalmente), si se quiere que sean efectivas. Usted jamás debe decir: "Yo seré sanado (alguna vez)"; eso aplazaría la sanación para un futuro no existente. En vez de eso, usted tiene que decir: "Justamente en este momento estoy siendo sanado".

La actividad eléctrica del cerebro

Cuando la persona desarrolla pensamientos negativos o se encuentra bajo estrés, como resultado de eso no solamente tiene lugar una reacción emocional negativa que lo perjudica físicamente, sino que se produce también un cambio en la frecuencia de sus ondas cerebrales. La información acerca del potencial eléctrico del cerebro, a menudo resultará útil, si nos esmeramos por conocer los procesos de sanación en el plano mental.

El cerebro del ser humano genera electricidad. En el cerebro humano hay más o menos …enta millones de células cerebrales, todas capaces de cargarse eléctricamente. Cada una de esas células cerebrales posee un axón que entrega impulsos eléctricos a otras células y entre una y doce dendritas recogen los impulsos eléctricos de células vecinas. Esa especial estructura hace posible billones de circuitos diferentes entre las células cerebrales. Si las células cerebrales se encuentran en descanso, cada una tiene una fuerza eléctrica potencial, llamada potencial de descanso (tensión). Si esas células se activan, entregan su potencial energético y se genera corriente eléctrica que transmite su mensaje a otras células nerviosas. Los impulsos generados por el cerebro humano y los patrones de reacción que producen, han sido exhaustivamente examinados en los últimos treinta años, con ayuda de un método especialmente desarrollado. Se trata del llamado electroencefalograma (EEG). A veces puede ser muy difícil interpretar correctamente las curvas registradas en el EEG, porque los patrones de ondas cerebrales cambian permanentemente y no hay ni siquiera dos personas con las cuales procedan alguna vez de igual manera.

Aunque existen muchos diferentes patrones individuales de corriente cerebral, se conocen determinadas imágenes de curvas, que se basan en ritmos de ondas cerebrales que se presentan en todas las personas. Se han dividido esos tipos de ondas en grupos, se les han dado nombres y también se ha descifrado hasta cierto punto su relación con diferentes estados de consciencia.

Las cuatro categorías más importantes de ritmos cerebrales se designan como ondas Alfa, Beta, Theta y Delta. Alfa fue la primera frecuencia de ondas cerebrales que se descubrió, y son nuevamente las ondas Alfa las que se encargan de despertar interés en nuestra época. La frecuencia de las ondas producidas por la actividad eléctrica del cerebro se mide en Hertz (Hz = 1 vibración por segundo). Se ha concordado en general que más o menos catorce Hz y más se consideran ondas Beta, de más o menos siete hasta catorce Hz se las llama ondas Alfa, de cuatro a siete Hz se denominan ondas Theta, de cuatro y menos son finalmente ondas Delta.

Las ondas cerebrales no se encuentran jamás en forma de una determinada frecuencia, porque dentro de cada categoría ocurren siempre fluctuaciones de tensión. Por esa razón se llegó a esa división en áreas de frecuencia. Además, diferentes factores pueden cambiar la forma de los impulsos eléctricos registrados por medio del EEG. Así por ejemplo, ya la distribución de los electrodos mismos, puede dar como resultado diferentes registros de la actividad de las ondas cerebrales, dependiendo de si son instalados en determinados puntos de la frente o en lugares pre-centrales de la cabeza.

Como un sorprendente derivado de la investigación de retroalimentación, se descubrió que la persona puede encontrarse en estado de atención intensamente concentrada, mientras la muestra EEG indica un estado que se conoce como relajamiento y falta de atención. Eso indica que el ser humano puede utilizar mucha energía para dirigir su actividad Alfa o Theta, y sin embargo, el registro EEG no dejará reconocer ninguna señal de un esfuerzo inusual, que normalmente se origina cuando uno está atento y activo y se concentra en acontecimientos que ocurren en el mundo exterior. ¿Sería posible que el EEG mostrara en forma cuantitativa la diferencia cualitativa que existe entre nuestro "dirigir la atención a…" descrito y la concentración en general, una diferencia que los sanadores ya han percibido intuitivamente desde hace mucho tiempo?

Delta

La frecuencia de onda cerebral más lenta es designada como Delta. Está entre 0 y 4 vibraciones por segundo. Las ondas Delta parecen presentarse solamente durante los períodos de sueño profundo, en estado de coma y bajo narcosis.

Theta

Las ondas Theta se presentan muy raras veces en muestras EEG normales de una persona que está despierta. Éstas tienen una frecuencia entre 4 y 7 Hz y están en relación con somnolencia y con la recepción de nuevas informaciones. Incluso bajo las circunstancias más favorables, la proporción de ondas Theta sobrepasa rara vez el 5% de toda la actividad eléctrica del cerebro de la persona durante las horas en que está despierta. Se presentan con la mayor reiteración mientras la persona se encuentra en estado de profundo relajamiento o soñando despierta. Aunque normalmente se relacionan las ondas Theta con dormir, también se pueden presentar cuando experimentamos períodos de toma de conocimiento en forma clarividente o de inspiración o nos encontramos en una profunda (sanadora) meditación.

Beta

Cuando alcanzamos una frecuencia de más de 14 vibraciones por segundo, es decir, cuando estamos sobre el nivel Alfa, nos sobreviene, bajo la influencia Beta, una cierta indiferencia. La actividad Beta es la que se diferencia más claramente del tipo de onda Alfa, Theta y Delta, porque sus muestras son a menudo arrítmicas y de baja tensión. La frecuencia Beta está conectada con un comportamiento activo, racional y analítico; los problemas se solucionan en forma concentrada. También se cree que esa fase consiste en un estado de estrés. Al tipo de onda Beta no se le asigna ningún estado de ánimo o estado de consciencia especial, y más bien está allí toda la escala de sensaciones humanas, desde el miedo hasta la alegría, desde la felicidad hasta el dolor. Sin embargo, se ha descubierto que sentimientos negativos como consciencia de culpa, amargura, celos, miedo, etc., no se presentan con las frecuencias más bajas de onda cerebral, sino solamente con Beta. Posteriores investigaciones han dado como resultado que la fase Beta representa la frecuencia normal de onda cerebral, para la mayoría de los adultos estando despiertos. Se calcula que los adultos se encuentran en estado Beta el 80% del tiempo en que están despiertos, mientras que los niños, antes de la pubertad, pasan en estado Alfa el 80% del tiempo en que están despiertos.

Alfa

Las ondas cerebrales Alfa tienen una frecuencia eléctrica entre 7 y 14 Hz. Ahora se ha descubierto que tanto la meditación Zen como la meditación de yoga, está acompañada de una creciente actividad Alfa. Seguidores de esas corrientes fueron examinados con el aparato EEG. Se midió de inmediato un tremendo aumento de las ondas Alfa, cuando comenzaron con sus ejercicios de meditación. Después de poco rato descendió la frecuencia Alfa y fue reemplazada por una actividad Theta reforzada. Muchas de las personas que han relatado sobre una sensación de desprendimiento del mundo material, sobre una pérdida de la identidad personal o sobre una consciencia de unidad, han mostrado el aumento más fuerte de la actividad Alfa y Theta. También se ha descubierto que cuando más rápidamente se regenera el cuerpo físico, es cuando predominan las ondas Alfa.

Alfa y el efecto placebo

Una producción Alfa reforzada es también característica de otras manifestaciones. Se ha demostrado que con eso se facilita la propensión a la hipnosis y la hipnosis contribuye a su vez a una mejor disposición para recibir sugestiones. Mientras la persona se encuentra en estado Alfa, aumenta su capacidad para recibir pensamientos, energías y sugestiones de las personas de su entorno. Ese fenómeno tiene gran importancia para la sanación espiritual, porque entretanto es sabido en general, que la actitud interior es un factor importante para la aceleración del proceso de sanación. El proceso de sanación se acelera en el plano Alfa. Durante muchos años, sanaciones que eran el resultado de sanación espiritual o de otros métodos no convencionales, se atribuyeron a un efecto placebo o fueron consideradas como triunfo de la mente sobre la materia. Nuevas investigaciones han demostrado, sin embargo, que el efecto placebo y la fuerza de la mente son factores esenciales en cualquier proceso de sanación corporal, dando exactamente lo mismo cuál proceso de sanación se aplique.

En el transcurso de la historia los seres humanos han empleado una gran cantidad de diferentes drogas y métodos con el propósito de sanación. Se ha probado de todo, desde excremento de cocodrilo hasta cuerno del legendario unicornio. Esos recursos sin valor en sí no tenían otra ventaja que el hecho que el paciente se prometía a sí mismo sanación y creía en éstos y finalmente, por medio del tratamiento, sentía efectivamente un efecto beneficioso.

Mientras más exámenes se han practicado, más claramente se ha demostrado, que bajo las condiciones correspondientes, en cada uno de nosotros se puede causar el efecto placebo. Albert Schweizer dijo una vez: “El curandero tiene éxito por la misma razón que tienen éxito todos los médicos… cada paciente lleva en sí su propio médico. Ellos vienen donde nosotros y no conocen esa verdad. Lo mejor que podemos hacer es darle oportunidad al médico que habita en cada paciente, de hacer su trabajo”. El efecto placebo no solamente se produce con píldoras e inyecciones; se presenta también en la cirugía.

Desde fines de los años cincuenta hasta los años sesenta (siglo XX), se realizó un inusual experimento. En ese tiempo los cirujanos desarrollaban un procedimiento con el que se ligaba la arteria mamaria interna, con la esperanza de aliviar con eso la dolorosa presión en el pecho a los pacientes de angina pectoral. El resultado de las operaciones era notable. Casi el 90% de los pacientes informaban acerca de un mejoramiento de su estado y de un simultáneo alivio de los dolores en el pecho. Sin embargo, algunos escépticos ponían en duda la efectividad de la intervención quirúrgica, e indicaban que otros factores habían contribuido al mejoramiento del

paciente. Por eso se realizó un experimento, que según las normas médicas vigentes en la actualidad, no sólo en los Estados Unidos no se habría considerado éticamente justificable. Se dividió a los pacientes en dos grupos y se le dijo a cada uno que sería sometido a una operación que había resultado ser sumamente efectiva para vencer los síntomas de la angina pectoral. A uno de los dos grupos efectivamente se le realizó la intervención quirúrgica, mientras que a los otros pacientes se le hizo, bajo narcosis, un pequeño corte en el pecho y de inmediato se cosió la herida. Cuando despertaron, se les dijo a todos que la operación se había desarrollado con un éxito total. Por muy extraño que pueda parecer: Cuando se compararon los resultados de los dos grupos, los médicos constataron que los pacientes a los que solamente se les había simulado una operación, estaban mejor que aquellos que efectivamente habían sido operados.

Alfa y sanación espiritual

La sensibilidad para las sugestiones, que es tanto un efecto secundario del estado Alfa, como también está en relación con el efecto placebo, permite algunas conclusiones sorprendentes.

Si el ser humano ya tiene una capacidad innata para la autosanación, lo cual indica la investigación científica, ¿no sería entonces posible reforzar esa capacidad, produciendo un estado especial de consciencia y utilizando determinadas técnicas de sanación mientras el paciente se encuentra en ese plano de consciencia? La respuesta a esa pregunta es un claro ¡sí! Cuando la persona se encuentra en el plano Alfa-Theta, está aumentada su capacidad de autosanación y su capacidad para sanar a otros.

José Silva, que ya anteriormente se dedicó a la investigación del estado Alfa, registró los modelos EEG de mentalistas y sanadores espirituales de todas partes del mundo y descubrió que éstos, durante el proceso de sanación, muy a menudo producían grandes cantidades de ondas Alfa de 10 Hz. Aún más notable fue su descubrimiento que los pacientes modificaban inconscientemente la imagen de la curva de su electricidad cerebral, de manera que concordara con la del sanador que en ese momento se estaba ocupando de ellos.

También se constató que personas en las que por lo regular se presenta una frecuencia de onda cerebral de 10 Hz, tienen un sistema inmunológico más resistente; sus heridas se sanan más rápidamente, y pueden soportar dolores mejor que personas en las que sobre todo se presentan ondas Beta. A esas personas les es posible incluso controlar reacciones involuntarias del cuerpo, como presión sanguínea, latido del corazón, temperatura corporal y hasta hemorragias.

Por medio de una aplicación combinada de afirmaciones y visualizaciones durante el estado Alfa, al parecer es posible que la persona se sane a sí misma y que también transmita pensamientos y energía sanadora a otros. Actualmente ya no se puede prescindir de la mente. Ésta entretanto ha resultado ser un factor esencial en la sanación y en la conservación de la salud.

5º Capítulo

El estado Alfa-Theta

Existen en el occidente, tal como en el oriente, técnicas de meditación y oraciones, con las cuales se estimula en forma efectiva la producción de ondas Alfa-Theta. Habitualmente esos métodos están profundamente arraigados en la tradición. Si ahora se desentierran y se los enseña, éstos crean más confusión que lo que nos pueden ayudar. A pesar de esas dificultades, de esos métodos se pueden derivar técnicas sencillas de meditación, que no están ligadas a ninguna cultura y que resultan ser muy efectivas para trasladar a la persona al “estado Alfa-Theta”, para que ésta se ponga receptiva para la energía sanadora. En cuanto el estado Alfa-Theta o, como a menudo se le llama, el estado meditativo o estado de trance leve, se ha alcanzado, ocurre un cambio en la

actividad respiratoria. La respiración se hace más profunda, el corazón late más lentamente, los músculos se relajan y la mirada se nubla. Ese falta de nitidez en la vista impide el análisis visual del mundo exterior. La mente ya no está en condiciones de evaluar con exactitud y clasificar sistemáticamente las impresiones recibidas y suspende pronto sus intentos en ese sentido. Pero la mente de ningún modo queda vacía e insensible; el vacío es más bien reemplazado pronto por imágenes visuales espontáneas, que llamamos “imaginación creativa” o “sueños al estar despierto”. Con ese estado está conectado una intensa sensación de bienestar. El miedo y las preocupaciones desaparecen, la mente descansa, mientras, no obstante, permanece despierta y receptiva para la programación de la consciencia. Además, se origina una creciente sensibilidad de la mitad izquierda del cuerpo, especialmente en la zona de la cavidad torácica, que indica una mayor actividad de la mitad derecha del cerebro, pero también un mejoramiento del equilibrio armónico entre la actividad del hemisferio izquierdo (determinada por la razón) y la actividad del hemisferio derecho (que le está asignada a la intuición). En estado Alfa usted puede aprovechar esas manifestaciones como mecanismos de retroalimentación.

Inducción del estado Alfa

Para lograr el estado Alfa-Theta por cuenta propia y a voluntad, usted tiene simplemente que seguir las indicaciones que vienen a continuación. Adopte una posición cómoda, en que la espalda esté recta, respire profundamente algunas veces desde el vientre, después cierre los ojos y relájese. El hecho de cerrar los ojos estimula de inmediato la producción de ondas Alfa-Theta.

Siga respirando profundo y al hacerlo cuente lentamente hacia atrás de 10 a 1. Mientras cuenta hacia atrás repita y visualice cada número tres veces en silencio para sí. Esa técnica es para activar su capacidad de visualización, y por eso tómese suficiente tiempo y permítale a su mente llegar a ser tan creativa como quiera. Piense en lo siguiente: No existe ningún método correcto o falso para la meditación. Cuando haya llegado al número 1, comience con el cambio de programación. Trasládese a un plano de consciencia más sano y junto con eso utilice la siguiente afirmación mental: “Yo estoy ahora completamente relajado, me siento mejor que antes”. Siga respirando bien profundamente y después de un momento comience a contar hacia atrás, empezando otra vez con el número 10. Exhale mientras dice mentalmente 10… después inhale de nuevo profundamente y al exhalar repita el numero 9… nuevamente una respiración profunda y al exhalar diga mentalmente 8… continúe de esa manera hasta que haya llegado al número 1. Cuando haya llegado al 1 se sentirá muy liviano. Ahora usted debe “dirigir” la “atención”, de la manera descrita, a los cambios sutiles en su cuerpo, a sus emociones y naturalmente a su mente. Cada meditación se desarrollará de un modo distinto, y cada vez que medite experimentará algo nuevo acerca de usted. En la meditación usted abre sus centros de energía. Con eso se hace posible que fluya más energía hacia adentro del “sistema energético de materia sutil”, de modo que se favorece la efectividad del inconsciente.

En muchos casos, la tensión corporal (la tensión que está almacenada en los músculos) impide el libre flujo de energía a través de los centros de energía, hacia el “sistema de materia sutil”. Para disolver esa tensión utilice una antigua práctica yoga, que ayuda a aflojar los músculos voluntarios del cuerpo. La percepción budista del Yin-Yang parte de la base que para cada acción existe una reacción igual u opuesta. Por lo tanto, si usted quiere relajarse y liberarse, tiene que tensarse y contraerse. Cuando en nuestro ejercicio haya llegado al número 1, repita mentalmente esta segunda sencilla afirmación: “Mi mente está completamente relajada… Cada vez que llego a este plano de consciencia, logro utilizar más de mis fuerzas mentales de manera cada vez más creativa”. Después permanezca un momento en ese estado. En cuanto se sienta dispuesto, dirija su atención a

sus pies, retenga la respiración y contraiga los músculos de los pies tan fuertemente como sea posible. Permanezca tres segundos en esa tensión. Después de tres segundos exhale y relaje los músculos de los pies. Inhale otra vez profundamente y repita el procedimiento, esta vez con los tobillos y las pantorrillas. Continúe el ejercicio y repita la misma secuencia con las siguientes partes del cuerpo: muslos, glúteos y pelvis, vientre medio y superior, caja torácica y hombros, cuello, brazos, manos; después tense los músculos faciales y permanezca así durante tres segundos. Después de tres segundos afloje los músculos y exhale. Como ejercicio siguiente abra la boca, estire la lengua hacia fuera y estire sus músculos faciales lo más que pueda; retenga la respiración tres segundos, afloje los músculos faciales y exhale.

Para terminar el ejercicio tense de una vez todo el cuerpo (tensar también los músculos faciales) y retenga la respiración. Después de tres segundos expulse con fuerza el aire y afloje en forma simultánea todos los músculos del cuerpo.

Entretanto han pasado de diez a quince minutos y usted ya debería encontrarse en un estado Alfa-Theta estable. Utilice la afirmación mental: Yo me encuentro en el plano Alfa. Cada vez que alcanzo este estado de consciencia, se me hace más fácil llegar a planos más profundos y más sanos".

Sienta los cambios en su cuerpo y ponga atención a las vibraciones y energías de materia sutil que fluyen a través de usted. Permanezca por un momento en el estado de "atención" y deje pasar espontáneamente las imágenes e imaginaciones a través de su mente. No haga ningún intento de controlarlas. Simplemente obsérvelas; obsérvelas, pero no se quede pegado en ellas. Si usted se deja llevar con esas imágenes, deja llevar su mente al lugar donde ésta encuentra un completo relajamiento. Ese es un lugar donde no hay que hacer citas ni hay que pagar cuentas, y en el que no lo agobia el estrés. Ese es el lugar en el que usted se siente satisfecho y libre de miedo, duda, inseguridad, etc., donde usted está en paz consigo mismo y con su entorno. Desde ahora, a ese lugar lo llamaré "lugar del relajamiento total" (un lugar que usted crea en el plano mental, su "lugar sagrado", su "santuario"). Da lo mismo si ese lugar se encuentra en alguna parte de la Tierra o si es un lugar que usted se crea en el plano mental. Lo importante es solamente que éste se convierte para usted en un refugio, en un lugar de regeneración, en un "santuario" en tiempos de agobio. Mientras usted se encuentra en ese lugar, alégrese y relájese completamente. Yo le recomiendo que permanezca aproximadamente cinco minutos en su "santuario". Mantenga sus sentidos y emociones despiertas y abiertas, para que experimente su "lugar sagrado" de manera tan completa como sea posible.

Hasta ahora he descrito una técnica de relajamiento sencilla y efectiva, que lleva a la consciencia al plano Alfa-Theta. Pero en cuanto usted se encuentra allí, puede dirigir su atención al cambio de programación y después a la sanación. Nosotros perfeccionamos nuestra capacidad de visualización y sanamos con ayuda de una técnica que se designa como "proyección mental". Mientras usted se encuentra en el plano Alfa-Theta, puede, con ayuda de afirmaciones y visualizaciones, dirigir su consciencia a cualquier punto del universo que desee. No solamente se puede dirigir a cualquier lugar que desee, también puede utilizar la proyección mental para sanarse a sí mismo en cualquier área de su vida.

La proyección mental

En cuanto haya regresado de su "santuario", puede empezar a enviar su consciencia. Para eso usted utiliza la afirmación mental "Yo puedo proyectar mi consciencia en el universo, hacia donde quiera". Después respire profundamente y siga respirando profundamente por la nariz, sin descansar entre la inhalación y la exhalación.

Como siguiente junte las palmas de las manos a la altura del corazón, tal como lo muestran a menudo las imágenes de los santos de la iglesia antigua. Usted respira otra vez muy profundamente, mientras dirige su atención a su tercer ojo, el centro de la inteligencia superior, a través del cual recibimos y enviamos nuestras imaginaciones visuales. El tercer ojo está justamente encima del hueso nasal, entre las cejas. Ninguno de esos procesos requiere algún esfuerzo; usted simplemente respira profundo y acompasadamente y coloca sobre su corazón las palmas de las manos unidas. Eso estimulará al corazón y le facilitará a usted la visualización. Además, eso neutraliza la carga magnética del cuerpo físico, que puede interrumpir nuestra capacidad para visualizar. En cuanto su atención esté dirigida a su tercer ojo, usted está dispuesto a comenzar con la visualización y la proyección mental. Usted puede perfeccionar la capacidad para proyectar su consciencia y emplear la visualización, trasladando su consciencia a los tres planos materiales de la dimensión física: al reino mineral, al reino vegetal y al reino animal.

Antes de que comience con la proyección mental, piense que en cuanto haya preparado los centros de consciencia en usted como corresponde, por medio de entrar al plano Alfa-Theta, tiene que aceptar que esta técnica es posible. Eso no debería ser difícil, porque usted ya trabaja permanentemente en usted mismo con proyección mental, ya sea soñando en las noches o soñando despierto durante el día. Si usted, al soñar despierto, se imagina que se encuentra en un lugar determinado o en una situación determinada, usted realmente se dirige a ese lugar y a esa situación, tal como existen en el plano mental. Todo lo que existe en el plano físico, eso lo sabemos por la primera ley hermética (ver página 4), ya ha existido en el plano mental antes de haber sido traspasado al plano físico. Por eso, no se deje confundir: la proyección mental no es de ningún modo una mera imaginación. Si usted ve imágenes espontáneamente, mientras se encuentra en el plano Alfa-Theta, usted ve cosas reales que existen el plano mental. Si usted practica su cambio de programación por medio de la creación de nuevas imaginaciones, usted crea nuevas realidades en el plano mental, que posteriormente son trasladadas al plano físico.

Comenzaremos nuestro ejercicio proyectando nuestra consciencia a la forma más sencilla de materia en el mundo físico, es decir, a la materia inerte, como se encuentra en el reino mineral. Después nos dirigiremos a los reinos más complicados de la naturaleza.

Siga respirando profundo y visualice un pedestal de un metro de altura, que está construido como dos o tres metros delante de usted. Sobre ese pedestal visualice una piedra grande de color café de un metro de diámetro aproximadamente. Mantenga abiertos y activos sus sentidos, mientras observa la piedra, ya que el uso de los cinco sentidos es igual de importante en el plano mental que en el plano físico. (Algunas personas creen erróneamente que existe un sexto sentido que sirve exclusivamente para conocer planos superiores. Sin embargo, no es del todo así. El sexto sentido no es otra cosa que la intuición humana, que el sanador denomina “claripercepción”. Él emplea la “claripercepción” de sus cinco sentidos para obtener informaciones de los planos superiores).

Después que usted haya examinado la piedra desde una distancia de dos metros, poniendo atención en su tamaño, forma, color y estructura, visualícese usted mismo parado al lado de la piedra, lo suficientemente cerca como para alcanzarla y tocarla. Después visualice cómo usted toca la piedra. Eso le da la posibilidad de usar no solamente el sentido de la vista. Usted ahora no sólo se enterará mejor de los detalles de la piedra, también la pude tocar, sentir su estructura, su temperatura, su suavidad, su humedad, etc. Los detalles son muy importantes, tanto en la proyección mental, como también en la sanación. Mientras más características pueda descubrir de un objeto, tanto mejor. Tómese uno o dos minutos de tiempo para examinar la piedra de cerca, luego respire profundo y utilice en silencio para sí la afirmación: “Ahora me encuentro en el interior de la piedra y la experimento en toda su extensión”. En ese momento usted se encuentra con un tamaño apropiado en el interior de la piedra, de modo que cabe en ella cómodamente. Mientras esté adentro, tómese suficiente tiempo y examine la piedra. Usted puede cambiar el tamaño suyo a voluntad. Le es posible incluso inspeccionar el interior de la piedra en el plano

molecular. Mientras usted se encuentra dentro de la piedra, está en condiciones de utilizar todos sus sentidos en forma psíquica. Usted puede ver, oír, saborear, oler y sentir al tacto.

Aparte de sus sentidos, usted también emplea su intuición, para percibir el espíritu de la piedra, aquello que se podría designar como su "ser". Todas las cosas que han sido creadas poseen esa cualidad de un "ser" individual, y cuando el sanador experimenta ese ser, puede efectivamente sentir si la vibración de éste es correcta o falsa. Esa sensación es muy importante en el proceso de sanación, porque con la diagnosis psíquica de la enfermedad, a menudo la primera señal de negatividad y enfermedad de la persona, es la percepción de una cierta alteración en el sistema energético de materia sutil.

Para eso, yo aconsejo que usted se tome al principio de tres a cuatro minutos de tiempo, para examinar el interior de la piedra. Después de poco rato, cuando usted esté convencido de haber conocido suficientemente la piedra en toda su extensión, visualice que se encuentra nuevamente fuera de la piedra, como a dos metros delante del pedestal. Después despréndase mentalmente de la piedra, respire profundo; las palmas de las manos permanecen juntas y usted se sume más profundamente.

Nuestra próxima proyección mental nos conduce al reino vegetal. Mientras sus manos permanecen juntas y usted dirige la atención al tercer ojo, visualice un macetero con tulipanes sobre el pedestal que está delante de usted. Cada vez que usted visualiza un objeto del mundo físico, tiene que repetir el procedimiento que conoció con el examen de la piedra. En cuanto tenga progresos, usted puede naturalmente colocar los objetos más diversos de cada reino de la naturaleza. Pero ahora en este momento dedíquese simplemente a los tulipanes que están dos metros delante de usted. Obsérvelos solamente un momento, luego visualice que usted está parado al lado de las flores. Usted estira la mano como antes y toca los tulipanes. Piense que sus sentidos y sentimientos deben permanecer despiertos y activos mientras toma la planta. Examine los tulipanes por un momento desde cerca, después respire profundo y repita la afirmación mental: "Yo me encuentro dentro del tulipán y lo experimento en toda su plenitud". Usted se encontrará de inmediato en el interior de la planta. Yo recomiendo comenzar con la flor al examinar el tulipán. Usted examina cada parte de la flor, luego desciende por el tallo y concluye examinando el bulbo. Como usted está examinando un objeto viviente complejo, debe tomarse suficiente tiempo y no captar solamente las características físicas de la planta, sino también tratar de tomar contacto con la "fuerza vital" que fluye a través de ella. La "fuerza vital" es una manifestación del prana, de la "energía absoluta". Yo recomiendo que para examinar la planta se tome por lo menos cinco minutos o más de tiempo. En cuanto la haya captado en su totalidad, visualícese nuevamente fuera de la planta, como a dos metros del pedestal. Luego despréndase de la planta, respire profundo y sienta que se relaja cada vez más (llegando nuevamente a planos más profundos). Si lo prefiere, usted puede realizar cada una de esas proyecciones mentales por separado, como meditación y ejercicio. Pero también puede, como se ha descrito aquí, reemplazar cada vez un artículo o un objeto viviente por otro, mientras se encuentra permanentemente en estado Alfa-Theta y experimenta cada objeto uno después del otro.

Si no se cansa y puede mantener la atención por un tiempo más largo, continúe en la secuencia indicada aquí. Cuando aprenda después la técnica de la sanación a distancia, tal vez desee también sanar a más de una persona durante una meditación única de sanación, y en eso usted igualmente tiene que reemplazar una persona por otra, exactamente de la misma manera que como practica ahora la proyección de la consciencia. Si después de una o dos proyecciones mentales quiere terminar la meditación, oriéntese por las indicaciones que están al final de este capítulo.

De la proyección mental en el campo del reino vegetal, pasamos ahora a la proyección mental en el reino animal. Mientras ascendemos por la escala de la evolución, podemos tomar "contacto" en varios planos con el objeto que examinamos. En el plano del reino animal no solamente se pueden

experimentar las características físicas y la "fuerza vital" del ser examinado, sino también sus emociones y la consciencia animal.

Si usted quiere continuar la meditación, respire profundo, mientras deja las manos juntas sobre el corazón. En cuanto esté dispuesto, visualice un animal sobre el pedestal. Lo más apropiado sería un pequeño animal doméstico, pero usted puede visualizar cualquier animal que conozca, ya sea un animal que se utiliza en la agricultura o un animal que haya visto en el zoológico o en la naturaleza. Visualice el animal sobre la plataforma que está delante de usted, examine su cuerpo físico de arriba a abajo. Después de un tiempo visualice que usted está parado al lado del animal. Después estire el brazo y comience a acariciarlo. Ponga atención en las reacciones del animal. De ese modo usted puede aprender mucho acerca del objeto que examina.

Siga empleando todos sus sentidos. Quizá perciba más que hasta el momento la personalidad del ser con el que toma contacto. Es importante que se acuerde una y otra vez que en la proyección de la consciencia tiene que emplear más que solamente su fantasía. Usted, por medio de su mente inconsciente, toma contacto con el animal en el plano mental. El animal respectivo sentirá su presencia, por lo que usted tiene que ser suave y amable. Puede resultar útil hablar mentalmente con el animal, para convencerlo de sus intensiones positivas. (Después también puede aplicar esa técnica para sanar animales).

La empatía es un factor importante en la sanación, por eso comience a compenetrarse empáticamente con el animal con el que busca contacto. Uno se puede poner mejor en el lugar de alguien cuando se aplica la técnica del juego de roles: Usted se hace cargo de sentir los sentimientos del ser viviente respectivo, y si es posible, de pensar sus pensamientos. Cuando sienta que ha experimentado suficientemente tanto las características físicas del animal, como también su personalidad, respire profundo y utilice la afirmación: "Yo me encuentro ahora en el interior del animal, lo percibo por completo". De inmediato usted se verá trasladado al interior del animal con un tamaño con el que cabe cómodamente en él.

Yo recomiendo comenzar la inspección del animal con el pulmón. Visualice que usted está entre los dos lóbulos pulmonares y utilice todos sus sentidos para examinar el pulmón. Estire la mano y tóquelo. Usted sentirá el movimiento rítmico del pulmón, cuando el animal inhala y exhala. Sienta todas las características físicas que pueda detectar, pero no se conforme con eso, sino sienta también si el pulmón trabaja adecuadamente o en forma deficiente. Pregúntese: ¿Funciona el pulmón en forma normal? ¿Está sano y hay un equilibrio armónico? Finalmente identifíquese con el animal y conviértase en el animal por medio de cambiar los papeles, siéntase como el animal. La capacidad para sentir algo por completo es una capacidad adquirida, tal como la capacidad de ponerse en el lugar de algo o de alguien. Esfuércese lo mejor que pueda y no se deje desanimar si no le resulta de inmediato captar al animal en su totalidad. Con un poco de ejercicio lo logrará poco a poco. En cuanto haya conocido suficientemente el pulmón y los sectores aledaños, diríjase a la columna vertebral del animal. Estire nuevamente la mano, toque una de las vértebras. Fíjese en la diferencia entre los diferentes tejidos y órganos en el sector de la columna vertebral. Tómese de dos a tres minutos de tiempo para examinar la columna vertebral y los tejidos que hay alrededor de ésta. Después de dos o tres minutos, en cuanto haya terminado la inspección en forma satisfactoria, trasládese a cualquier otra parte que desee en el cuerpo del animal. Si llega a un sector enfermo, ponga atención en la diferencia entre tejidos sanos y enfermos. (Eso favorecerá su capacidad para diagnosticar enfermedades). Tómese otra vez de cuatro a cinco minutos de tiempo, para completar el examen.

En cuanto haya terminado con éste, visualícese otra vez fuera del animal, a dos metros delante del pedestal. Respire profundo y despréndase mentalmente del animal y del pedestal, después deje caer las manos y relájese. En meditaciones posteriores usted puede continuar examinado el mismo animal o cualquier otro que desee. Yo recomiendo practicar regularmente desde ahora la proyección mental, ya que ésta es la base de muchas de nuestras técnicas de sanación espiritual.

Su regreso a la consciencia normal comienza con una afirmación. Mientras respira profunda y rítmicamente, dígase a sí mismo en el plano mental: “Cada vez que llego a este nivel de consciencia, me resulta más fácil penetrar hasta niveles de consciencia más profundos y más sanos”. Después cuente lentamente de 1 hasta 5 de la siguiente manera: 1, 2, después diga mentalmente: “Yo emerjo lentamente”… 3, 4, 5 (contar)… luego abra los ojos… y cuando esté en cinco, diga: “Yo me siento totalmente despierto, completamente relajado y mejor que antes”.

6º Capítulo

Los chakras

La energía necesaria del plano espiritual, mental y etéreo para la sanación, llega a través de centros de energía que hay en el cuerpo físico, que se los designa como “chakras”. La energía de esos planos tiene una influencia directa sobre nuestras emociones y sobre nuestra salud corporal. Cada persona posee siete de esos chakras. (La palabra chakra viene del sánscrito y significa rueda). Se nos presentan como aberturas parecidas a ruedas en la superficie del cuerpo etéreo. De hecho se ven como embudos largos y delgados, cuya mayor abertura está en la superficie del cuerpo etéreo. Se parecen a los antiguos audífonos que estaban en uso en el siglo 19.

Estos chakras trabajan como lugares de traspaso, por así decirlo, de los cuales se dirige energía (prana) de los planos superiores, para ser utilizada en el cuerpo físico. Para todos los que entienden de sanación espiritual o la quieren aprender, es importante conocer la función de los chakras. Tal como hay problemas en las estaciones de ferrocarril y en los aeropuertos, cuando la capacidad de tráfico está sobrecargada y se congestionan con eso esos lugares de traspaso, en el sistema energético de nuestro cuerpo puede haber dificultades cuando la energía es obstaculizada en su camino a través de los chakras. Esas perturbaciones, cuyo origen está en los planos superiores, debilitan el "sistema energético de materia sutil". Esa debilidad es traspasada después al plano físico y crea un medio de cultivo fértil para la formación de enfermedades.

La persona con aptitudes psíquicas a menudo ve o siente la enfermedad ya en el plano etéreo, antes de que se manifieste físicamente. Puede darse cuenta de ésta en forma clarividente, cuando emplea sus facultades psíquicas, la puede sentir con su mano o la puede ver en el aura de su paciente. (El aura es el campo energético que envuelve y penetra a todo ser humano).

En octubre de 1982 me visitó una joven mujer, que me solicito una consulta paranormal. Al atenderla descubrí en forma clarividente a un hombre grande, al parecer alrededor de los cincuenta años, con comienzo de calvicie y unos anteojos sobre la nariz. Me pareció ser pariente de ella. Le pregunté a ella por él, y me respondió que la descripción correspondía a la de su suegro. Le pregunté cómo andaba el corazón de su suegro, ya que en el aura podía ver una mancha de color café a la altura de su corazón. El color café en el aura siempre indica enfermedad. La clienta me contestó, sin embargo, que él no tenía ningún tipo de molestias al corazón y que los médicos, en un examen general que le habían hecho hacía solamente dos meses, habían establecido que su estado de salud era excelente. Yo le explique a ella que aunque la enfermedad no se había manifestado hasta ahora corporalmente, estaba, sin embargo, presente, y tarde o temprano conduciría a efectos negativos. Pero ella no se dejó convencer y se fue poco después.

Seis semanas después recibí una llamada telefónica; era justamente de esa mujer. Ella llamaba para pedirme que realizara una sanación a distancia para su suegro que acababa de tener un ataque cardíaco. Me contó que él estaba en el hospital en la unidad de cuidados intensivos y que a ella le daría ánimo si yo trabajara en él desde la distancia. Por supuesto hice eso. Felizmente él se recuperó, pero desde ese momento se vio obligado a restringir su actividad de manera importante.

El ataque al corazón de ese hombre tal vez se habría podido evitar, si desde el momento en que me di cuenta de su estado, me hubiera sido posible trabajar con él y enseñarle a abrir y equilibrar sus crakras. Tal vez su enfermedad cardíaca no habría sido traspasada desde el plano etéreo al físico. (La buena salud es solamente posible cuando los chakras funcionan correctamente).

Para remediar perturbaciones en los chakras e impedir la aparición de enfermedades, he ideado un ejercicio simple, que al ser aplicado en forma regular, se encarga de que los chakras se encuentren de por sí en un equilibrio armónico y estén abiertos, de modo que la energía pueda penetrar fluyendo sin obstáculos.

El proceso de abrir y de equilibrar los chakras tiene dos funciones. En primer lugar, para la conservación de la propia salud es necesario mantener los chakras abiertos y equilibrados. Cuando alguien ya muestra síntomas de enfermedad o tiene que pasar por una sanación postoperatoria, el hecho de equilibrar los chakras ayuda a impulsar una rápida sanación y un rápido mejoramiento. En segundo lugar, la sanación de otras personas requiere que sean traspasadas grandes cantidades de energía a través de los chakras. También eso es posible solamente si éstos están abiertos y correctamente equilibrados.

Con el trabajo en mis seminarios he constatado que los participantes son mucho más exitosos con el traspaso mutuo de energía sanadora, si antes simplemente están preparados correctamente, por medio de encargarse de la abertura y equilibrio de sus centros de energía, que cuando no es así. También para mí mismo he descubierto que en mi trabajo con mis clientes tengo mucho más éxito, si mantengo mis chakras sanos y fuertes por medio de oración y meditación en forma regular.

El primer chakra

Como ya se ha mencionado, existen siete chakras. El primero, o chakra raíz, está en el extremo inferior de la columna vertebral y cuando está activo es de color rojo anaranjado resplandeciente. Lleva energías de materia sutil desde dimensiones superiores al plano corporal-"terrenal". Cuando funciona sin dificultades, la persona siente una profunda conexión personal con la tierra. Los siete chakras están, además, asociados con las siete glándulas más importantes del cuerpo físico. Alice Bailey estableció: "Los siete centros de energía se encuentran en las mismas zonas en que están las siete glándulas más importantes, y según la enseñanza esotérica, cada centro de energía es efectivamente su exteriorización". El chakra raíz está relacionado con las glándulas suprarrenales, en las cuales se produce la adrenalina y la noradrenalina. Como sabemos, esas glándulas controlan la composición química de los líquidos del cuerpo. Éstas se encuentran directamente en el extremo superior de los riñones.

El segundo chakra

El segundo chakra es también conocido como el chakra sagrado o chakra del bazo. Está en la zona de los órganos genitales. Este segundo chakra está en correlación con el sol y por eso, cuando está activado, irradia todos los colores de la fuerza vital (prana): rojo, anaranjado, amarillo, azul y violeta. Está asociado con las glándulas genitales y controla tanto las fuerzas sexuales como también las creativas.

El tercer chakra

El tercer chakra es llamado también centro umbilical o centro del plexo solar. Su importancia principal está en que nosotros, a través de ese chakra, nos sentimos conectados tanto con el mundo físico como también con el etéreo. Ese chakra es la salida a través de la cual puede fluir nuestra energía emocional. Para la persona término medio es la sede de la personalidad, por así decirlo. A ese chakra le pertenecen los colores rojo y verde. El chakra del plexo solar está en relación con el páncreas, que es una glándula plana que está detrás y levemente bajo el estómago. Las enzimas segregadas por el páncreas son importantes para el metabolismo de grasas y proteínas. Además, el páncreas segrega insulina, que es de crucial importancia para el equilibrio del azúcar en la sangre y para el metabolismo de los hidratos de carbono.

El cuarto chakra

El cuarto chakra es el "centro del corazón" o chakra del corazón; éste tiene una irradiación dorada brillante. Es la fuente del amor y la luz, no solamente del amor humano, sino también del agape, el amor divino, que el Nuevo Testamento describe tan poéticamente como "ríos de agua viva" (Juan 7, 38). El chakra del corazón es de la mayor importancia en todos los procesos de sanación, porque "… el amor de Dios ya fue derramado en nuestros corazones" (Romanos 5, 5). Las energías del corazón, que disponen de un gran potencial transformador, constituyen también uno de los puntos principales en nuestra ocupación con la sanación, porque para sanar tenemos que

aprender a pensar desde el corazón, proyectando nuestra consciencia desde ese centro de la vida sobre lo que queremos sanar o sobre quien queremos sanar, y de ese modo enviar una poderosa radiación sanadora (energía divina) sobre aquel que necesita sanación. El chakra del corazón está directamente sobre el corazón y está en conexión con el timo, sobre cuyo funcionamiento no se sabe mucho hasta ahora. Sin embargo, nuevas investigaciones dieron como resultado una relación con el sistema inmunológico. Aunque el timo alcanza su mayor volumen durante la pubertad y el tejido linfático es reemplazado después por un simple tejido de grasa, hay buenas razones para suponer que la estimulación de esa glándula también estimula y fortalece el sistema inmunológico en los adultos.

El quinto chakra

El quinto chakra es designado también como chakra de la garganta. Para el que tiene aptitudes sensitivas, que es capaz de ver el aura, este chakra le parece de color azul plateado; muchas veces se pone un poco verdoso. Ese centro está en la parte de atrás del cuello, es decir, en la nuca, y comienza un poco por debajo de la médula oblonga, y continúa después hacia abajo, en dirección a la parte delantera del cuello, exactamente hasta la manzana de Adán. Ese chakra es tan importante, porque es el centro de la capacidad humana de expresión. Le permite a todo ser humano comunicarse en forma creativa con el mundo exterior. Además, transmite la intención del alma. Su correspondiente físico es la glándula tiroides, que regula el equilibrio corporal a través de la velocidad del metabolismo. Se encuentra a ambos lados de la traquea.

El sexto chakra

El sexto chakra es llamado también chakra de la frente o tercer ojo. Está directamente entre y levemente encima de las cejas. En primer lugar lo caracterizan dos colores: el amarillo, que se turna con un azul profundo, que en una personalidad desarrollada espiritualmente bordea el violeta. Ese chakra está directamente conectado con la vista en amplio sentido; no solamente en sentido físico, sino también en el sentido místico del "ver detrás del velo", de la visión intuitiva, pero también de la clarividencia y de otras formas paranormales de percepción. Además, es la sede de la creatividad, y cuando está activo y abierto es también la sede de la inteligencia divina. En relación con sanar, es de importancia decisiva para la sanación a distancia.

Con mi trabajo he constatado que el envío simultáneo de radiaciones sanadoras de energía, tanto desde el chakra de la frente (tercer ojo) como también del chakra del corazón, puede ser un procedimiento sumamente efectivo para la transmisión de energía sanadora a distancia. En mis seminarios yo explico y demuestro, mediante ejercicios prácticos, que la activación corporal de los dos chakras, en conexión con la visualización de la radiación que sale de ellos, que es recibida por la persona a sanar, tiene un claro efecto sanador sobre esa persona. Fisiológicamente, al tercer ojo le está asignada la glándula pituitaria, que está en la base del cráneo y que segrega varias hormonas, cuya función conjunta es la regulación de los procesos de crecimiento y metabolismo.

El séptimo chakra

El séptimo chakra es llamado a menudo chakra del cráneo, chakra corona o también chakra loto. En estado activo es el que vibra más intensamente de todos los chakras. Parece chispear en una

completa pirotecnia de colores, y al “ojo” experto le parece, sin embargo, que predomina el color violeta. Ese chakra está en el punto más alto de la cabeza y en las escrituras de los hindúes es designado como “loto de mil hojas”. En el transcurso de un desarrollo espiritual individual es el último chakra que se hace despertar, y por eso se lo asocia con la forma más elevada de perfección espiritual. Tal como los otros chakras, también es un “lugar de traspaso” de energías de materia sutil, energías de dimensiones superiores, que nos llegan a todos nosotros desde esas dimensiones. Pero diferente a los otros chakras, éste también puede, cuando está completamente activo, invertir su función: entonces brilla como un sol central y derrama amor en todo el entorno. A ese chakra, fisiológicamente le corresponde la glándula pineal, que está en la parte superior del cerebro medio. En el aspecto médico todavía no se ha investigado completamente su función, pero hay indicios de que está conectada con los procesos de crecimiento. Aparte de eso, se sabe poco de ella. Para nosotros, la importancia de ese centro de energía radica en el hecho de que es el receptor de las energías espirituales más poderosas. Justamente esas energías producen un efecto extraordinariamente sanador sobre las enfermedades corporales. Además, las energías que fluyen a través de este chakra se regeneran ellas mismas; mientras más energía espiritual para el trabajo de regeneración, de sanación, se produce, más energía fluye hacia dentro del chakra y forma sobre la cabeza de la persona respectiva una verdadera corona de luz pura y de energía divina.

Poco después que me había dedicado por completo a mi actividad práctica de sanador, noté que mi cabeza comenzaba a arder y a vibrar durante y después de un proceso de sanación, estando el centro de las vibraciones en el punto más alto de la cabeza y desde allí irradiaba hacia abajo a través de todo el cráneo. Mientras más trabajaba, más perceptible se hacía esa cálida vibración, hasta que finalmente parecía durar todo el día e incluso se mantenía por varios días. Se hacía más intensa cada vez que yo le dirigía mi atención. Era una sensación extraordinariamente agradable, pero me asombraba, hasta que algunos colegas me hicieron saber que muchos sanadores han experimentado también esa sensación y que una vez que ha comenzado esa reacción (la mayoría de las veces por medio de practicar algún servicio espiritual a una persona), la energía se genera a sí misma cada vez más.

Abrir y equilibrar los chakras

Tal como todo esto indica, los chakras son puertas a través de las cuales puede fluir la energía hacia dentro de nuestro cuerpo, siendo cada chakra una puerta para energías bien determinadas con intensidad de vibración propia, que se diferencia de todas las otras. Cuando alguna de esas puertas, por la razón que sea, está cerrada o bloqueada, ocurren perturbaciones en el campo energético, porque no hay suficiente energía para el abastecimiento del cuerpo físico. Esas perturbaciones son la base para la posterior formación de enfermedades corporales. Para evitar las perturbaciones, tenemos que abrir y equilibrar los siete chakras. La técnica descrita a continuación, ejercitándola en forma regular, puede ayudar a cualquiera a lograr justamente eso. A ese procedimiento yo lo llamo “equilibrar los chakras”.

Comenzamos buscando un lugar tranquilo, donde podamos estar acostados o sentados cómodamente durante cinco minutos. Da exactamente lo mismo si uno se acuesta o se sienta. Lo importante es solamente que la espalda esté recta. Quien esté familiarizado con la posición del loto, tiene con eso una técnica adecuada para sentarse. Quien tiene dificultades con eso, porque por alguna razón encuentra incómoda esa posición, puede lograr igualmente buenos resultados si se sienta en una silla con un respaldo derecho y coloca las plantas de los pies planas sobre el suelo. Funciona igual de bien si se está acostado de espaldas, estirado con las manos relajadas y apoyadas a los lados. Enseguida uno cierra los ojos y se relaja. Se deja que la mente se desplace y no se hace

ningún tipo de esfuerzo para guiarla de alguna manera, sino que se la deja ir sin rumbo en el "lugar del relajamiento completo", el lugar que he descrito como su "santuario".

De ese modo se descansa por un momento breve, luego se cuenta hacia atrás de cinco hasta uno. Junto con eso se respira profundo con cada número y se siente cómo uno se desliza cada vez más profundo. No hay ninguna razón para dirigir la mente de algún modo; simplemente se la deja ir adonde quiera. En cuanto se ha llegado al número uno, se repite mentalmente la afirmación: "Yo estoy profundamente relajado y me siento mejor que nunca antes". Como ve, con cada ejercicio espiritual aprovechamos la oportunidad para hacer algo por nuestro cambio de programación. Después se dirige la atención al primer chakra, el chakra raíz, que está en el extremo inferior de la columna vertebral. En cuanto se haya dirigido la atención a ese chakra, éste comienza a vibrar. De ese modo usted puede sentir justamente la parte donde está ese chakra. La vibración, que late y produce hormigueo, sale del centro del chakra. Si usted dirige la atención a los chakras, experimentará cómo se abren y se extienden. Usted puede sentir el punto exacto donde se encuentran y sentir la vibración latente que se origina cada vez que fluye energía a través de ellos hacia dentro del aura.

Cuando dirigimos nuestra atención al primer chakra, no sólo lo localizamos, sino que la fuerza mental de la atención dirigida sirve al mismo tiempo para activarlo. Esa estimulación mental es el primer paso para abrir los chakras. Pero por medio de respirar desde cada chakra por separado, se sigue impulsando la activación, porque conectamos con los chakras la energía propia de la respiración, que es una manifestación del prana, que es fuerza vital. Con ayuda de esos dos instrumentos que están a nuestra disposición, la consciencia y la respiración, podemos iniciar fácilmente el proceso de abrir y equilibrar los centros de energía.

Se comienza con el primer chakra (en el extremo inferior de la columna vertebral). Se dirige la atención al chakra y después se conecta la respiración con el chakra. Enseguida se exhala (sin descansar entre la inhalación y la exhalación) y al exhalar se canta (con un tono regular lleno) el mantra universal *Om* (en sánscrito *Om* es el sonido de la vibración universal; es el tono que entonó Dios en la creación, el tono que se produce cuando todos los tonos de todo lo creado suenan juntos). Es importante pensar que con este último paso del ejercicio (entonar durante la exhalación) la altura del tono del *Om* tiene que generar una vibración simpática en el chakra respectivo. Podemos comparar ese fenómeno con la vibración simpática de una cuerda de violín, que al tocar un diapasón en la altura correspondiente del tono, comienza a vibrar. Entone el *Om* tres veces desde cada chakra, comience con el chakra que está en el extremo inferior de la columna vertebral y concluya con el chakra del cráneo.

Al hacerlo se debe aumentar en cada chakra un tono completo en el mantra, recorriendo así siete tonos de la escala. Esa técnica de equilibrar los chakras dura en total solamente de tres a cuatro minutos; sin embargo, en ese corto tiempo se pueden lograr resultados notables. Con eso no sólo se abren los chakras, sino también se equilibran, y así se llega a una sana integración de energías, que a su vez, en la reacción, fortalecen y reaniman todo nuestro sistema energético del cuerpo físico. También se fortalece el sistema energético de materia sutil y con eso se nos protege de la negatividad, que actúa sobre nosotros tanto desde nuestro interior, como también desde el ambiente externo. Muchos comparan el efecto de ese ejercicio con el efecto de una meditación de media hora o más. Yo también recomiendo frecuentemente ese ejercicio como alternativa, cuando no hay suficientemente tiempo a disposición para una meditación más larga. En el caso ideal se debería realizar dos veces al día, en la mañana y en la tarde. Habitualmente no aconsejo practicar este ejercicio directamente antes de ir a dormir, ya que estimula todo el sistema nervioso y puede producir dificultades para conciliar el sueño. Con una aplicación regular de este ejercicio, pronto se experimentará el efecto que está ligado a él. La mente queda más despierta y ya no es recorrida por la totalidad de los pensamientos que giran y por los constantes pensamientos insistentes. Con eso se disuelven los temores y uno se siente más relajado. Además, aumenta la cantidad de energía

disponible, con lo que nos envuelve una sensación más intensa de bienestar. Finalmente este ejercicio estimula también el flujo de prana, la energía vital, en nuestro cuerpo físico y con eso le hace posible sanarse y regenerarse él mismo más rápidamente. Además, este ejercicio nos convierte en un canal más efectivo para las energías sanadoras, porque fluye más prana a través de nosotros. Como siempre, aquí también rige: Al sanarnos nosotros mismos, aumentamos nuestra capacidad para sanar a otras personas.

7º Capítulo

Prana

La palabra sánscrita "prana" significa algo así como "energía absoluta" (fuerza vital). Se parte de la base de que el ser humano, con cada inhalación que hace, recibe prana. Quien llega a ser un maestro del pranayama, la ciencia de la respiración, no sólo aprende a dominar su respiración y a sumergirse en la fuerza vital, sino también a controlar su "sistema energético de materia sutil", de modo que puede traspasar energía en cualquier estado de vibración que desee. Esa fuerza vital actúa como una especie de pegamento cósmico. Se irradia desde lo "omnipresente", se derrama en cada dimensión, llena el espacio, conecta todas las cosas entre sí en los cuatro planos. Es la energía original, la fuente de todas las energías que se manifiestan en el universo. Transmite pensamientos a través del éter y, sin embargo, no es el pensamiento. Tampoco es materia, pero porque existe prana existe materia en toda su diversidad. Todo lo que "existe" proviene del prana, de acuerdo con la forma en que el prana es traspasado en diferentes estados de vibración. Y por otro lado, prana

tampoco es consciencia (Brahma). Prana es simplemente energía absoluta, que mantiene vivo todo, es la esencia de la vida.

En el *Bhagavadgita* dice que el yogui es un maestro del pranayama, la ciencia de la respiración, y por medio de eso puede unificarse con el Brahma. Puede llegar a ser cocreador de la creación eternamente perdurable de lo "omnipresente". Cuando el yogui utiliza la fuerza vital junto con su mente inconsciente, puede renovar lo que ha sido descuidado hasta ese momento y sanar lo enfermo. Su capacidad le hace posible transformar todo, "de un estado a otro, de un nivel al siguiente, de una constitución a otra…", como dice en el *Kybalion.* En las *Upanisads Katha* se compara el prana con el fuego:

> "Oh Naciteka, dedícame toda tu atención.
> Yo conozco el fuego que conduce a la inmortalidad.
> De hecho éste es el camino al cielo,
> ese fuego – esa energía.
> Él porta toda la creación
> y sus raíces están ocultas profundamente en el corazón".

Quien llega a ser un maestro del pranayama, obtiene la capacidad para emplear la "energía absoluta", para renovar, para crear y, lo que tal vez sea lo más importante, para sanar. La respiración es aquel vehículo que lleva el prana, en su forma más concentrada, a través del "sistema energético de materia sutil" del ser humano. Por medio de una respiración correcta, una persona puede elevar su nivel de energía (el nivel de prana) y luego utilizar el prana con cualquier propósito útil, tal como se utilizaría la electricidad.

Respiración natural

La respiración no sólo se encarga de que le llegue suficiente oxígeno al cuerpo; también determina ampliamente el estado de salud de la persona, ya que de una respiración correcta depende la cantidad y la calidad de prana que fluye desde las dimensiones superiores hacia dentro del "sistema energético de materia sutil". El sanador, al aplicar la técnica de la atención dirigida (con ésta él se ve a sí mismo tal como lo que es), experimenta cuan importante es la respiración correcta. Él ve que la respiración incorrecta impide el correcto flujo de energía y con eso el abastecimiento del cuerpo físico con las energías de planos superiores. La energía divina (prana) puede ser llevada a estados más bajos de vibración, pero ésta surge siempre del plano espiritual. Para nuestros propósitos podemos equipararla con la fuerza sanadora, que como sabemos, proviene de Dios, de lo "omnipresente".

Una respiración incorrecta impide el proceso de sanación. Cuando hablo de proceso de sanación, también me refiero a la autosanación y al proceso de regeneración del propio cuerpo. Para estar verdaderamente sano hay que respirar correctamente. Cuando el proceso de respiración no es completo en todas sus partes, cuando se respira poco profundo o a través de la boca, o cuando se retiene inconscientemente la respiración entre la inhalación y la exhalación, no sólo se perturban procesos corporales, sino, lo que es peor, se impide también el libre flujo de prana a través de los chakras. En el área corporal, una respiración poco profunda debilita los músculos que activan el diafragma, porque no se utilizan correctamente. Por la misma razón, una respiración incorrecta debilita el tercio inferior del pulmón. Como la respiración incorrecta también perturba el libre flujo de energía que viene de la dimensión etérea, como consecuencia se inhiben también los sentimientos en su desarrollo. Además, una respiración incorrecta destruye los sentimientos de

amor y de pertenencia, que están asociados con el tercer y cuarto chakra, el del plexo solar y el del corazón. Cuando el prana no puede fluir armónicamente a través del tercer y cuarto chakra, se llega a perturbaciones de las relaciones de la persona respectiva con el entorno, con instituciones, con personas y con lugares.

En el caso del cuarto chakra, el del centro del corazón, las perturbaciones se presentan en el campo del amor. El peligro ligado a eso es evidente. Quien habitualmente respira poco profundo, bloquea con eso el amor, la calidez y el cariño, teniendo, como consecuencia, que sentirse aislado, en un mundo en el que la satisfacción se encuentra casi exclusivamente por medio de relaciones amorosas.

Además, cada perturbación que se presenta en el plano etéreo, el plano de las emociones, es traspasada a áreas energéticas más bajas y finalmente se manifiesta en el plano físico como enfermedad corporal.

Quien tenga ocasión de dedicarse más de cerca a niños pequeños, constatará que los niños pequeños respiran sin interrupción entre la inhalación y la exhalación. Esa es una respiración natural y correcta. Los niños no necesitan aprender esa forma de respiración; ese es un ritmo natural que funciona de maravilla, hasta que algo sucede en su vida que lo perturba. Por medio de su trabajo, el sanador llega a ser nuevamente "como los niños", se acuerda del ritmo natural de respiración y hace volver su cuerpo a ese ritmo. Quien constate en sí mismo esa pequeña pausa entre la inhalación y la exhalación, debería efectuar el ejercicio que aparece al final de este capítulo. Éste ayudará a reeducar el cuerpo. Usted se acordará nuevamente de respirar como un niño; no existe una técnica de respiración más sana. Esa mínima interrupción parece no tener importancia, pero puede interrumpir el flujo regular de energía a través del quinto chakra, el chakra del cuello. Eso entorpece la capacidad de expresarse, con lo que a su vez se origina muy a menudo miedo y timidez.

Otra forma de respiración incorrecta es la respiración por la boca. Por diversas razones puede producir un efecto perjudicial. Si se descuida el uso de las vías respiratorias normales, se evade el sistema de filtración del cuerpo. Como el aire inhalado no es transportado a través de las mucosas y de los vellos de la nariz, al respirar por la boca penetra directamente polvo, impurezas y cuerpos extraños en el sistema respiratorio. Esas partículas se pueden fijar en todas partes de las vías respiratorias, y lo que es peor, pueden con el tiempo acumularse y producir irritación de los bronquios y del pulmón. La irritación se puede transformar después en una inflamación o en enfermedades todavía peores. Los conductos nasales tienen otra función importante: enfrían el aire caliente y calientan el aire frío que fluye hacia dentro del cuerpo. Cuando se respira por la boca, el aire llega con temperaturas extremas directamente a las vías respiratorias y puede dañar el sistema. El yogui Ramacharaka es de la opinión que el ser humano, que habitualmente respira por la boca, "…viola una ley natural y siembra la semilla de la enfermedad".

Pero si el aire pasa, como está previsto, a través de los largos y angostos conductos nasales, no solamente es liberado de partículas de mugre y llevado a la temperatura correcta, sino también es purificado y comienza de inmediato a traspasar prana al organismo. La respiración bucal tiene todavía otra desventaja: Quien respira por la boca, descuida los conductos nasales, y como éstos no se utilizan, pronto están tapados y con partículas. Ese estado insalubre puede llevar a problemas locales, como congestiones, irritaciones e infecciones.

La respiración yogui

Existe una técnica de respiración yoga que puede ayudar a cualquiera a "recordar" cómo se respira correctamente. Esa técnica se llama respiración yogui tripartita. Describiré esta técnica con exactitud, pero primero deseo hacer recordar algo que cada uno de nosotros ya sabe. Con esto no

digo nada nuevo. Si vemos las cosas en su perspectiva correcta, nos daremos cuenta que hemos aprendido a estar enfermos. Originalmente nos encontrábamos en un estado de perfecta armonía y completa salud. Estar enfermo es un proceso que solamente dura el tiempo en que le damos nuestro apoyo consciente e inconsciente.

Estar enfermo no es un estado estático, sino un proceso que fluye, que depende de que lo sustentemos. Al quitarle nuestro apoyo, podemos invertir el proceso. En cuanto dejamos de sustentarlo, en cuanto cambiamos las condiciones que son necesarias para mantenerlo activo, hacemos que la enfermedad deje de nutrirse y finalmente desaparecerá.

Si usted respira correctamente, lleva sustento y vida a su organismo. La fuerza vital (prana) ayuda al cuerpo a movilizar todas sus fuerzas contra la enfermedad. Más aún: Mientras más fuertes son las fuerzas opuestas movilizadas, más pronto se ve obligada la enfermedad a sucumbir ante las condiciones poco prometedoras para ella que hay dentro del cuerpo.

La respiración completa, que yo designo como “respiración yogui”, es una síntesis de las tres técnicas básicas de respiración. Esos tres elementos son, la *respiración con el vientre,* con la cual el vientre se curva hacia fuera y se estira hacia abajo; la *respiración media:* en cuanto la cavidad ventral está llena de aire, se entra a llenar con aire la cavidad torácica, abriendo las costillas y levantando los hombros; la *respiración nasal* (respiración de la parte superior): Después que se ha llenado con aire primero el vientre y después el pecho, se llenan ahora los conductos nasales y después también la cabeza.

Por medio de la completa respiración yoga no solamente le llega más oxígeno al cuerpo físico, sino que al mismo tiempo se estimulan los chakras, al conducir prana a través del vientre hacia abajo y hacia arriba hasta la cabeza. Como sabemos, todo se encuentra vibrando, también el prana. Sus vibraciones influyen en los chakras, de modo que permanecen abiertos y funcionan armónicamente.

La respiración correcta es una parte importante de las otras técnicas descritas en este libro. Deseo alentar a todos a tomarse tiempo diariamente para los ejercicios que a continuación se explican con exactitud. Pronto se demostrará lo bien que hacen.

Comience buscándose un lugar cómodo, de manera que pueda estar sentado con la espalda recta y las piernas estiradas planas sobre el suelo. Quien pueda, puede también estar sentado con las piernas cruzadas en la posición del loto. Después coloque la mano derecha sobre el vientre, un poco más abajo del plexo solar. Esa es una ayuda para sentir mejor el ritmo de la respiración y hacer que ésta sea más rítmica y más fluida. Cierre los ojos. Cerrar los ojos no es de importancia fundamental, pero sirve para relajarse, lo que a su vez ayuda a que la respiración sea rítmica. Comience ahora con la inhalación, dirigiendo primero el flujo de aire bien hacia abajo a la zona del vientre. La mano que está colocada sobre el vientre siente cómo se expanden los músculos del diafragma y cómo la zona del estómago se curva levemente hacia arriba. Siga inhalando y dirija ahora el flujo de aire a la zona media y superior del pulmón. Al hacerlo levante los hombros y la musculatura de la caja torácica se expande con la presión del pulmón lleno. Durante la respiración media, tal vez algunos sientan dolores en la parte superior de la espalda y entre los omóplatos. Esos dolores son causados por los grupos de músculos que con el correr de los años se han contraído por falta de uso y se han puesto rígidos. Esa es en su mayor parte la consecuencia de respirar en forma incorrecta. No se deje desanimar por esas sensaciones desagradables, siga empujando la respiración hacia esa zona. Después de algunos días se pasará la dolorosa tensión y los músculos recuperarán su elasticidad original. Después que el flujo de aire haya llenado el pulmón, deje que se siga expandiendo hacia arriba a través de la zona nasal hasta la cabeza. Eso le proporciona una agradable sensación de liviandad. Ahora cuando exhale, invierta la secuencia, dejando primero salir el aire por la zona nasal y de la cabeza, después por la parte superior y media del pulmón y finalmente por la parte inferior del pulmón. Con eso los hombros volverán a descender en forma natural y el diafragma volverá a su situación normal.

Continúe este ejercicio durante cinco minutos aproximadamente, sin interrumpir entre la inhalación y la exhalación. Al principio tómese tiempo en forma especial para este ejercicio de respiración. Pero en cuanto domine el ritmo, debe convertir esta forma de respiración en una norma general para usted. ¡Esté consciente de su forma de respirar! Cada vez que no respire en forma suficientemente profunda o vuelva a caer en una antigua costumbre de respirar, cambie la respiración poco a poco a la forma de la respiración yogui completa. Pero le hago una pequeña advertencia: ¡Proceda cuidadosamente consigo mismo! No se convierta en la víctima de una permanente observación obsesiva de sí mismo y de su respiración. No deje que la respiración correcta se convierta en una obsesión, ya que con eso usted solamente socavaría el propósito ligado con ésta. En ver de liberarse a sí mismo, se seguiría limitando cada vez más.

La respiración líquida

Existe una variante de este ejercicio, que he constatado que es sumamente beneficiosa. Es idéntica a las secuencias descritas anteriormente, aparte de que durante la inhalación usted se imagina que con la respiración fluye hacia dentro de usted una forma licuada de fuerza vital. Eso naturalmente no es otra cosa que prana, que usted, con este proceso de visualización, se imagina como líquido, o mejor aún, como un fluido rebosante de luz y energía. Con cada inhalación imagínese que la energía líquida entra en los orificios nasales, en los senos nasales laterales y en el seno frontal, en los bronquios y en el pulmón. Después imagínese con cada exhalación, que la energía se irradia a través de todo su cuerpo, con lo cual carga órganos, tejidos, células e incluso moléculas con nueva energía. Esta variante del ejercicio tiene el efecto adicional, que programa su mente y los centros de la consciencia en todas partes de su cuerpo. Esa nueva programación se extiende hasta dentro de los núcleos celulares. Pero también el núcleo de cada célula está conectado con la mente y puede ser activado mentalmente. Al visualizar que su cuerpo es reanimado hasta en cada célula, usted crea en el plano mental justamente esa realidad, que después se extiende al plano físico y también allí carga sus células con nueva energía.

En cuanto haya comenzado a practicar esa secuencia completa de respiración, muy pronto podrá constatar resultados positivos. Lo primero que usted experimenta prácticamente con eso es una mayor vitalidad. También notará que está menos propenso al miedo y a la depresión. Además, las charlas nerviosas internas y las imaginaciones morbosas que acompañan a esas sensaciones, desaparecerán paulatinamente. Sus sentimientos fluirán más libremente y también serán de un tipo más profundo, cuando se abran los chakras. Quien de ustedes tenga mala memoria, notará que con una respiración correcta mejora su capacidad para memorizar. Además, se hace sentir una creciente sensación de confianza y de fuerza personal y se origina una relación más estrecha con el "Yo" y con la "voluntad" personal. Si fluye más prana en su cuerpo, usted también se sentirá más fuerte y con más energía interiormente. Mientras más prana tenga a su disposición, más fuerza tiene a su disposición para conseguir dominar antiguos hábitos, y con eso le resultará más fácil desprenderse de dependencias y costumbres negativas. La respiración yogui puede ser especialmente útil para todos los que tienen una fuerte adicción al tabaco. En cuanto usted comienza a respirar correctamente, el deseo de fumar disminuye claramente. La respiración correcta es la base de muchas técnicas que usted aprenderá en este libro. Por lo tanto, empiece ahora mismo, con la próxima respiración, a respirar en forma profunda y completa; adquiera la costumbre de respirar correctamente. Si lo hace realmente, no caerá nunca más en sus antiguas malas prácticas de respiración.

8º Capítulo

La sanación a distancia

En cuanto usted se profundice más en el método de sanación, le prestará más atención a su entorno interior. Experimentará más acerca del "Yo soy" (acerca de su "yo" inconsciente). Experimentará que fluye más prana a través de su "sistema energético de materia sutil", que es el sistema que transporta y reparte la energía. Le será más fácil "dirigir la atención a..." y con eso también se acordará quién es usted realmente. El reavivamiento y la liberación de su "yo" inconsciente, es un prerrequisito esencial para todo éxito de sanación. En cuanto usted haya encontrado su equilibrio, al evitar identificarse exclusivamente con el Yo inferior (consciente), puede llegar a ser un instrumento de la consciencia divina, un canal para la energía sanadora. Entonces su carisma, la señal de su reencontrado equilibrio, se hace visible para todos, y usted lleva sanación adonde vaya. El maestro Zen japonés D. T. Suzuki (1869 hasta 1966) aseguraba: "Para ser verdaderamente maestro... (de un arte, en nuestro caso de sanación), no bastan los

conocimientos técnicos. Hay que trascender la técnica, de modo que la habilidad se convierta en un “arte sin habilidad” que surge del inconsciente”.

De capítulos anteriores sabemos que la mente piensa en palabras, mientras trabaja en la frecuencia Beta, el plano consciente. Sabemos también que piensa en imágenes, cuando la actividad de las ondas cerebrales disminuye su velocidad a la frecuencia Alfa-Theta. Justamente en ese estado, en el plano Alfa-Theta, el plano del inconsciente, se lleva a cabo nuestra sanación y regeneración de la manera más rápida. Además, ese es también el plano desde donde la energía sanadora puede fluir en forma especialmente fácil y sin impedimento entre las personas.

Concentración de la energía sanadora – “Focusing”

Como ya sabemos, por medio de visualización mental el ser humano puede trasladar su consciencia a cualquier lugar del universo que desee. Más aún: Con ayuda de la proyección mental él puede cambiar la realidad física, al crear, por medio de visualización, nuevas realidades en el plano mental. Además, la capacidad de visualización le permite al ser humano dirigir mentalmente energías (sanadoras) a todos los que necesitan sanación. Se podría comparar la visualización con un sueño estando despierto, pero con la visualización, al contrario que con soñar despierto, las imágenes no se originan casualmente. Más bien se determinan conscientemente por medio de afirmaciones, que se utilizan antes o durante el proceso de sanación. La consciencia, es decir, la mente objetiva racional, se puede imaginar como el teclado de un computador. A través de ese teclado se ingresa un determinado programa, o expresado de otra manera: Se representa en una afirmación el propósito que se pretende, y desde el banco de datos, que Edgar Cayce denomina “Crónica Akasha” y C. G. Jung “inconsciente colectivo”, se traspasa información en forma de imágenes e imaginaciones a la pantalla de nuestra consciencia. De esa capacidad natural de imaginación gráfica podemos desarrollar una técnica que se puede utilizar en la sanación. Con eso aprendemos a dirigir las energías sanadoras a aquellos que la necesitan.

La experiencia del estado Alfa

Ya conocemos un método confiable para trasladarnos a voluntad al estado Alfa-Theta. Eso también es importante para el proceso de sanación, porque sanación significa más que afirmación y visualización. A la sanación pertenece también la transmisión de energía con un objetivo, desde la fuente de sanación, lo “omnipresente”, a través del sanador (mientras éste se encuentra en el plano Alfa-Theta), sobre el paciente. No hay que dejar de recalcar, que el que transmite la energía desde lo “omnipresente”, la fuente de la energía sanadora, no es el sanador mismo. Éste solamente actúa como canal y determina la dirección de la energía que fluye a través de él.

Pero para dirigir esa energía a un punto determinado, tiene que haber un *rapport,* una conexión entre la fuente de sanación, lo “omnipresente”, y el canal, que para simplificar llamamos “sanador”. El proceso por el cual la energía sanadora es transmitida desde el sector de la mente, o desde el plano mental, para ser utilizada en sanación corporal, es el tema de este capítulo. Vamos a conectar las técnicas de respiración y meditación que ya hemos conocido, con la proyección mental, y desarrollar de ahí una técnica que designamos como “pantalla visual”. Podemos utilizar la “pantalla visual” para la sanación, mientras estemos conectados con lo “omnipresente”, la fuente de la energía sanadora.

Entrega

La sanación surge del inconsciente, cuando la persona respectiva está conectada con la fuente sanadora. El ego, la función de la mente consciente (consciencia), bloquea esa conexión. El sanador tiene que desconectar el ego, sin destruirlo, para abrir la puerta para la energía sanadora. Esa es la única posibilidad de producir la conexión. Eso se puede lograr solamente por medio de un acto de entrega por parte del sanador: al reprimir el sanador el ego y creando lugar para el "Yo soy".

La entrega es un proceso que siempre se lleva a cabo en el "ahora", pero que hay que repetir muchas veces, hasta que la persona esté profundamente compenetrada con ésta. Ese proceso se puede acelerar por medio de meditación, respiración yogui, visualización, y especialmente por medio de afirmaciones. Mientras más a menudo confirme que quiere ser un canal, que quiere entregarse a la energía que fluye a través de usted, más rápidamente tendrá progresos y más pronto se conectará con lo "omnipresente". En las Escrituras Sagradas dice al respecto: "Llámame y te responderé; te mostraré cosas grandes y secretas que tú ignoras" (Jeremías 33, 3).

Las afirmaciones muestran su mayor efecto cuando la persona se encuentra en estado Alfa-Theta. El estado Alfa-Theta es también el prerrequisito para el éxito de todas las formas de sanación. Por eso nosotros comenzamos nuestra primera meditación de sanación trasladándonos al plano Alfa-Theta.

Sanación en el plano Alfa-Theta

Para encontrar acceso al plano Alfa-Theta, siga simplemente las siguientes indicaciones: adopte una posición cómoda, la espalda permanece recta, y comience con la respiración yogui, que ya ha aprendido. Respire completamente, sin pausa entre la inhalación y la exhalación. Relájese mientras mantiene la respiración yogui, y comience a contar lentamente hacia atrás de cinco a uno. Repita y visualice cada número tres veces en silencio para sí. En cuanto haya llegado al número uno, diga: "Ahora estoy profundamente relajado. Me siento mejor que antes". Continúe la profunda respiración yogui. Cuando se sienta dispuesto, cuente hacia atrás de diez a uno. Exhale con la repetición mental de cada número. Continúe de ese modo hasta que haya llegado al número uno. Ahora debería tener la sensación de gran liviandad, de relajamiento completo y de claridad mental. Ahora utilice la afirmación: "Cada vez que llego a este plano mental, aprendo a usar mi mente mejor y en forma más creativa".

La vibración prana central

Existe todavía otro método para el relajamiento del cuerpo físico, que usted aprende con esta meditación. En vez de tensar y relajar por turnos cada parte del cuerpo físico como con la proyección mental, "dirija" ahora su "atención" consciente a cada parte del cuerpo en forma consecutiva: Eso estimula primero el cuerpo mentalmente. Después usted siente que una vibración fluye a través de éste, y a continuación usted experimenta mentalmente cómo se retira cada tensión de su cuerpo. La vibración de la que hablo se llama "vibración prana central". Ésta está permanentemente en nosotros. Es una manifestación del cuerpo etéreo. Se la puede percibir en

forma consciente cuando el cuerpo etéreo se ha desprendido de la limitación del cuerpo físico, como ocurre tanto en el plano Alfa-Theta, como también con la meditación y mientras se duerme.

Yo sé que con seguridad alguno de ustedes ha despertado repentinamente y su cuerpo físico se ha encontrado en un estado de vibración tan intenso, que ha sido imposible moverlo. Esa vibración y esa parálisis que se presentan en forma transitoria, se originan cuando se recupera la consciencia despierta antes de que el cuerpo etéreo haya vuelto a ingresar al guante del cuerpo físico.

Mientras se duerme, el cuerpo etéreo se desplaza fuera del cuerpo físico y se carga con las energías de las dimensiones superiores. En eso consiste una de las funciones de dormir. Cuando ya estamos con la consciencia despierta, mientras el cuerpo etéreo todavía se encuentra un poco afuera del cuerpo físico, o cuando se ha llegado a una conexión de actividad mental inconsciente con actividad mental consciente, esa vibración se percibe en forma consciente. Lo mismo ocurre cuando se realiza una sanación en el plano Alfa-Theta. Mientras uno se encuentra en el plano Alfa-Theta, se debería dirigir la atención a la vibración prana central y hacer actuar sobre uno su influencia regeneradora. Eso hace bien, ya que con eso no sólo se llega al relajamiento y a la regeneración del cuerpo físico, se puede también emplear la vibración prana directamente para la sanación por medio de imposición de manos.

Relajamiento del cuerpo físico

Comenzamos el relajamiento del cuerpo físico, “dirigiendo la atención” a los pies. Con sólo dirigir la atención por un momento de ese modo especial, ya sentirá una sensación de hormigueo en los pies. Ese hormigueo es causado primero por el torrente sanguíneo. Eso no es todavía la vibración prana, pero ésta a veces es provocada por ese hormigueo. El proceso de “dirigir la atención a…” tiene el efecto secundario de mantenernos en el plano Alfa-Theta. Si usted permanece en ese plano por un tiempo suficientemente largo, comienza a percibir la vibración prana. Por el momento siente solamente los dedos de los pies, siente el hormigueo en ellos y después nota cómo se relajan. Después usted siente que la vibración se extiende a los pies, siente el relajamiento en sus pies. Continúe el procedimiento de “dirigir la atención a…” y como siguiente ocúpese de los tobillos. Dirija su atención a los tobillos hasta que se presente el hormigueo y la sensación de relajamiento. Probablemente usted considere útil y relajante visualizar que pasa la mano por los tobillos y los masajea. Usted puede utilizar esa visualización en cada parte del cuerpo, si cree que es beneficioso. También hablar con cada parte de su cuerpo puede promover el relajamiento. Piense que cada célula posee un centro propio de consciencia, que puede ser influenciado tanto por sus pensamientos como por sus palabras.

Continúe con el relajamiento del cuerpo físico, dirigiendo la atención a las pantorrillas. Después préstele su atención a las rodillas. Sienta cómo el hormigueo pasa a los muslos. Dirija la atención a los muslos, hasta que estén completamente relajados. Continúe de esa manera y ocúpese de las caderas, de los glúteos, de la región de la pelvis, de la parte baja del vientre y de la espalda, de la parte superior del vientre y de la zona media de la espalda. Como siguiente dirija la atención a su respiración, hasta que ésta llegue a ser más profunda y más rítmica. Visualice que con cada inhalación penetra prana en sus vías respiratorias. Con cada exhalación visualice que prana en forma de liquido lleno de energía fluye a través de su pecho. Después sienta el hormigueo en el pecho y en los hombros. Dirija la atención a los hombros y sienta cómo éstos se relajan.

Entretanto algunos de ustedes experimentarán la vibración prana central. La pueden diferenciar fácilmente de otras sensaciones y vibraciones, porque solamente la vibración prana perdura aunque ya no se le dirija la atención. En cuanto sienta el relajamiento en los hombros, concéntrese en los dedos. Continúe el proceso de relajamiento en los dedos y luego en las manos, en las muñecas, en los antebrazos, en los codos, en la parte superior de los brazos y después pase al cuello y a la nuca.

La cara requiere atención especial. En la mayoría de las personas se acumulan las tensiones emocionales en los músculos faciales. Comenzamos con la mandíbula, pasamos a la parte del mentón, a la boca, a las mejillas, a la nariz, a las orejas, a los ojos, a la frente. Usted sentirá cómo el hormigueo sube por el cuello, finalmente alcanza todo el cuero cabelludo y se extiende por todo el cráneo una sensación de relajamiento completo. Entretanto, la mayoría debe sentir que el hormigueo ha sido reemplazado por la vibración prana. Habitualmente la vibración prana comienza primero en la región torácica y desde allí se irradia muy rápidamente en todo el cuerpo, siempre y cuando éste se encuentre en estado de completo relajamiento.

Uno que otro necesitará un poco de ejercicio para darse cuenta siquiera de la vibración prana, y casi todos tienen primero que aprender a no interrumpir esa vibración una vez que se haya hecho sentir. En cuanto todo su cuerpo esté relajado y usted perciba que la vibración prana central se ha apoderado de él, sentirá que una ola de energía fluye en su chakra del cráneo y desde allí hacia cada parte de su cuerpo. Deje que esa energía se encargue del relajamiento y la reanimación de su cuerpo físico. Deje que su mente se desplace libremente de un lado para otro. Mientras ésta se desplaza libremente y aparecen imágenes visuales espontáneas, use la afirmación: "Cada vez que llego a este plano mental, se me hace más fácil llegar a planos más profundos y más sanos". Después visualice que se encuentra en su "santuario". Permanezca allí como cinco minutos o hasta que se sienta completamente satisfecho. Cuando vuelva de su "santuario", repita la afirmación: "Yo soy ahora un canal abierto para sanación. Energía sanadora fluye a través de mí".

La pantalla visual

Como siguiente visualice una pantalla blanca, una especie de telón de cine, que se encuentre sobre una plataforma algo elevada a dos metros de distancia, inclinada en un ángulo de 30 grados sobre su cabeza. Después repita mentalmente el nombre de la persona que desea sanar. Eleve su mirada en 30 grados y observe cómo su paciente aparece en la "pantalla visual". Eso no debería estar ligado a ningún tipo de "esfuerzo", si antes ha logrado trasladarse al plano de consciencia adecuado. Si ha alcanzado el plano Alfa-Theta, su paciente aparecerá espontáneamente en la pantalla. Para retener la imagen abra su chakra del corazón (el cuarto chakra). Ahora envuelva la imagen con el corazón y reténgala con amor en la pantalla. He constatado que casi todos los problemas de la visualización se solucionan, cuando el sanador abre su corazón y siente cariño y compasión por la persona que visualiza en la pantalla.

En cuanto haya logrado ver al paciente en la pantalla, avance un paso y visualice que usted ya no está a dos metros de distancia, sino que está directamente al lado de él. Coloque mentalmente su mano derecha sobre el sector enfermo del cuerpo de su paciente, y coloque su mano izquierda sobre el lado opuesto (ver dibujo abajo).



Si el paciente, por ejemplo, tiene problemas cardíacos, coloque su mano derecha sobre su corazón y su mano izquierda en su espalda, a la altura del corazón. Mantenga todos sus cinco sentidos abiertos, activos y despiertos. Además emplee su sentimiento, no refiriéndome de ninguna manera con ese término, a que usted deba estar cautivo emocionalmente.

Con la sanación, como con cualquier suceso psíquico, usted no debe excluir jamás sus sentidos y sentimientos. Muy por el contrario. Para llegar a ser un canal efectivo, usted tiene que permitir todas sus emociones y mantener sus sentidos abiertos. Sin embargo, tiene que evitar "enredarse" en los resultados o frutos de su trabajo. No se debe llegar al extremo de que su ego se haga dependiente del proceso. Como usted en la sanación solamente es un canal, siempre tiene que hacer su trabajo sin que se origine en alguna forma en usted el pensamiento en pago o recompensa. Esa actitud de amor cristiano al prójimo, que también describe el Nuevo Testamento, es algo muy esencial.

En el Bhagavadgita dice:

> "A la existencia ata cada acción,
> que no ocurre por deber de sacrificio;
> por eso realiza por cierto una obra,
> pero no te aferres a ella.
> Cuando alguna vez el Señor creó el mundo,
> también insertó el deber de sacrificio".

Piense lo siguiente: Cuando quiera retener una visualización sin centelleos ni oscilaciones, usted tiene que abrir su corazón y en un trabajo en conjunto de corazón e inconsciente "dirigir la atención" a esa imagen.

Si usted "dirige la atención" mentalmente al corazón, lo activa. Si después conduce la respiración hasta el corazón y coloca su mano derecha sobre éste, se despierta el sentimiento de amor y se dirige a su paciente, de modo que usted no tendrá más dificultades con la visualización mental. En cuanto haya visualizado que le ha colocado sus manos al paciente, imagínese que sus manos se calientan y fluye energía a través de ellas. Es importante compenetrarse "empáticamente" lo más posible con el paciente en el telón, porque con el paso siguiente usted tiene que sentir cómo él absorbe la energía. Usted tiene que sentir que él la recibe con agradecimiento. Si es posible usted debe sentir en sí mismo el efecto positivo que esa energía ejerce sobre el paciente, cuando fluye dentro del cuerpo de éste. Tómese suficiente tiempo y profundícese en esta parte del proceso de sanación. Deje que ese proceso actúe por completo sobre usted. Mientras menos piense en sí mismo y mientras más se entregue a su trabajo, tanto mejor. Por eso practique la paciencia. Deje actuar a la energía sanadora que se manifiesta a través de usted. Yo recomiendo que al principio se tome cinco minutos de tiempo para ese tipo especial de visualización.

Carga del aura

En cuanto tenga la satisfactoria sensación de que ese procedimiento realmente fue beneficioso para su paciente, visualícese usted mismo a dos metros de distancia de la pantalla. Entonces inhale profundamente y sienta cómo desciende cada vez más profundo. Nuevamente siente fluir la energía en sus manos, pero en vez de proyectarla a una parte determinada del cuerpo del paciente, llene ahora el aura de éste (el campo energético que lo rodea) con energía sanadora. La mejor forma en

que resulta esa visualización es si usted se imagina que fluyen desde sus manos rayos de luz y llenan de luz el aura del paciente. Mientras usted envía esos rayos de energía, visualice que su paciente sonríe y que está feliz y sano. Piense lo siguiente: Lo que usted produce en el plano mental, tarde o temprano se traspasa al plano físico. Continúe llenando el aura con energía, sienta otra vez cómo es absorbida, esta vez en forma de calor, que a través de la piel del paciente se irradia en cada parte de su cuerpo hasta en las células mismas. Para el comienzo yo aconsejo dedicarle de dos a tres minutos a esa técnica. Ésta tiene un intenso efecto positivo sobre el paciente. Lo recarga, lo llena con energía (prana). Con eso se refuerza su vitalidad, y eso es especialmente beneficioso cuando se trata de un paciente que está muy exhausto o agotado. Su paciente absorbe el prana que usted le traspasa. Él se carga con éste, siendo comparable con una batería de auto que se carga nuevamente cuando se le suministra nueva corriente de otra batería que está completamente cargada. Usted no debería pasar por alto esa técnica en forma irreflexiva, ya que el sanador jamás trabaja directamente en el cuerpo del paciente. El sanador trabaja en planos superiores y el paciente mismo completa el proceso de sanación, al transformar la energía que le es traspasada a través del sanador. El sanador solamente puede actuar sobre el cuerpo etéreo y mental del paciente. Después es asunto del paciente hacer que la energía actúe sobre el plano físico. Por esa razón es tan importante la actitud interior del paciente. Mientras más receptivo sea el paciente para la sanación espiritual, mayores beneficios le traerá ésta. Al fin y al cabo siempre es el paciente mismo el que produce su sanación. Toda técnica a través de la cual se dirige prana hacia dentro del paciente y se llena su aura con energía, promueve el proceso de sanación, ya que cuando el paciente esté dispuesto a recibir la energía, la dejará fluir hacia dentro de su “sistema energético de materia sutil”, para que desde allí pueda ser traspasada al plano físico. Ahí es utilizada entonces para la sanación de enfermedades corporales.

Al principio tómese entre tres y cinco minutos de tiempo para llenar el aura de su paciente con energía sanadora. Cuando el aura de éste esté completamente cargada, ésta debería arder de vitalidad y expandirse. La estructura exterior debe ser lisa y regular, Si antes de la carga se han presentado manchas oscuras en el aura, ahora tendrían que desaparecer. En cuanto usted esté convencido que el aura de su paciente está completamente cargada, inhale profundamente, relájese, y al exhalar utilice la afirmación: “Dios te ha sanado, él te sana y te seguirá sanando”. Después deje ir la imagen del paciente, inhale profundamente y al exhalar también desaparece la pantalla.

Carga del “sistema energético de materia sutil”

En la fase final de la meditación de sanación, el sanador se recarga a sí mismo. Ese proceso comienza con una profunda inhalación, uno se detiene por un momento y deja que la mente se desplace libremente. Mientras ésta va de un lado para otro, sentirá que una ola de energía fluye desde arriba hacia dentro de usted a través del chakra del cráneo. Usted siente cómo ésta fluye desde ahí a través de todo su cuerpo, lo vigoriza y lo sana. Sienta cómo esa energía finalmente abandona nuevamente su cuerpo a través de las yemas de los dedos de las manos y de los pies, y sienta cómo ésta es reemplazada por una nueva ola de energía. Sienta cómo una ola tras la otra fluye a través de usted, hasta que sus chakras comienzan a resplandecer. Al principio ese resplandor puede ser débil y no notarse, y limitarse al chakra del cráneo, pero mientras más seguido practique usted la sanación espiritual, más intenso se hace el resplandor.

Mientras fluye energía divina a través de la persona, ésta ejerce influencia sobre sus centros de energía (chakras). En cuanto todos los chakras estén abiertos y equilibrados, el resplandor incluye a todos los chakras al mismo tiempo. Junto con eso, de cada chakra sale una sensación característica. Todas esas sensaciones son señales positivas, ya que indican que los chakras están abiertos. Esa experiencia es considerada en muchas tradiciones espirituales como un don de Dios.

Deseo insistirle que deje que esas sensaciones y energías actúen por completo sobre usted cuando fluyan a través de su cuerpo.

Usted se dará cuenta en forma intuitiva cuánto tiempo necesita para la carga. Cuando me propongo una sanación directa (imposición de manos), habitualmente necesito para ésta entre tres y cinco minutos. Cuando durante mi propia meditación me dedico a la sanación a distancia, eso a menudo dura un tiempo considerablemente más largo.

El último paso de esta técnica, tal como de las técnicas de meditación de las cuales se hablará más adelante, se refiere al regreso a la consciencia normal. Comenzamos también esta fase con una afirmación. En cuanto usted esté completamente lleno de nueva fuerza, diga: "Cada vez que soy un canal para energía sanadora, también soy sanado yo mismo. Llego a ser un canal de sanación aún más efectivo". Después cuente lentamente de uno a cinco. Cuente: uno, dos, después diga "emerjo lentamente"… Siga contado, tres, cuatro, cinco… Cuando llegue a cinco abra los ojos y diga: "Me siento completamente despierto, completamente relajado y mejor que antes".

9º Capítulo

Sanación mental

Como usted sabe, el ser humano puede proyectar su consciencia (su mente inconsciente) a cualquier lugar del universo que desee. Esa capacidad que descansa en él, es también un factor esencial en la sanación a distancia. Usted ya ha comenzado a aprender esta técnica en relación con la proyección mental y la "pantalla visual". En este capítulo continuaremos un paso más con esta técnica y proyectaremos nuestra consciencia en el cuerpo físico de otra persona y realizaremos allí una sanación mientras nos encontramos en el interior del paciente. Comenzamos adoptando una posición cómoda, en la que la espalda permanezca recta. Después cerramos los ojos y comenzamos con la respiración profunda (ponga atención de que no se origine ni la más mínima pausa entre la inhalación y la exhalación). Después que hemos utilizado durante algunos minutos esa técnica de respiración, nos encontramos en el plano Alfa-Theta. Cuando hemos llegado a ese plano, no sólo podemos trasladar nuestra consciencia hacia dentro del cuerpo de otra persona, sino también ser un canal para su sanación.

Continúe la técnica yogui de respiración de dos a tres minutos y después comience a contar hacia atrás de cinco a uno. Repita y visualice para sí tres veces cada número que va disminuyendo. Tómese tiempo. Cuando sienta la disposición mental, use la afirmación: "Yo me encuentro en estado Alfa. Me siento mejor que antes". Siga respirando y después de un momento comience a contar lentamente hacia atrás de diez a uno. Repita mentalmente cada número al exhalar, y continúe de esa manera hasta que haya llegado al número uno.

Cuando haya llegado a ese número, diga la segunda afirmación: "Cada vez que llego a este plano mental, se me hace más fácil llegar a planos más profundos y más sanos". Después "dirija la

atención" a sus pies. Sienta cómo pasa la vibración a través de sus pies, cómo los músculos, los huesos y los tejidos se relajan por completo. Siga la vibración cuando ésta suba a los tobillos a través de sus pies. Sienta cómo se relajan los tobillos y cómo se disuelve todo el estrés y la tensión. Continúe siguiendo la vibración cuando pasa a través de las pantorrillas y también relaja ese sector. Mientras la vibración llega a cada parte del cuerpo físico, utilice permanentemente el método de "dirigir la atención". Sienta cómo cada parte vibra y cómo disminuye el estrés y la tensión. Cuando la vibración llegue a cada parte del cuerpo, una después de la otra, utilice en cada caso la afirmación: "Siento la vibración en mi… (aquí inserte la respectiva parte del cuerpo). Mi… (otra vez nombre la parte del cuerpo) está completamente relajada". Esa es la palabra clave para los centros de consciencia en todo su cuerpo físico, para relajarse completamente.

Cuando sienta que todo su cuerpo se encuentra vibrando y que ha desaparecido todo el estrés y toda la tensión, use la afirmación mental: "Mi cuerpo está totalmente relajado y se siente mejor que antes". Deje que su mente se desplace libremente por un momento, después visualice que usted se encuentra en su "santuario", el "lugar del relajamiento completo". Tómese como cinco minutos para alegrarse de su "santuario", y sienta durante ese tiempo cómo la vibración prana central se irradia a través de su cuerpo. Después de cinco minutos regrese mentalmente a su lugar de meditación y diga la afirmación: "Yo soy un canal abierto. A través de mí fluye energía sanadora". Después visualice su "pantalla visual" a dos metros de distancia y en un ángulo de 30 grados sobre su cabeza. Repita mentalmente el nombre del paciente a cuyo cuerpo usted se traslada y en el que quiere realizar la sanación, luego levante la vista en 30 grados y observe cómo la persona respectiva aparece en la pantalla.

Uso del tercer chakra

En el último capítulo realizamos una sanación a distancia, mientras nos encontrábamos fuera del cuerpo de nuestro paciente, y empleamos para eso el cuarto y el sexto chakra. Para trabajar en el interior del cuerpo de su paciente, usted tiene, además, que "dirigir su atención" al tercer chakra (centro umbilical o plexo solar). Usted comienza la sanación "dirigiendo su atención" al chakra del corazón y respirando desde allí. Como siguiente colóquese una mano en el corazón, para retener más fácilmente al paciente en la "pantalla visual". Examine por un momento el cuerpo del paciente y trasládese a éste empáticamente, hasta que sienta sus características "esenciales" y su vibración. El proceso de trasladarse empáticamente adentro del cuerpo es importante para captar al paciente en todos sus aspectos. Como próximo "dirija su atención" a su tercer chakra y junto con eso retenga a su paciente en la pantalla ante usted con amor. Siga prestándole "atención" a su tercer chakra hasta que note que éste comienza a vibrar. En cuanto sienta la vibración, imagínese una cuerda que sale desde su plexo solar y llega hasta el plexo solar del paciente. Después sienta que su Yo es atraído hacia el paciente. Usted siente el fuerte tirón de la cuerda que ahora une a ambos. No oponga ninguna resistencia; déjese atraer hacia dentro de su paciente cuando la cuerda se vaya acortando entre ustedes. Usted experimentará cómo se fusiona con el paciente, cómo usted se entrega por completo (ver 3er. Capítulo).

Diagnosis en el interior del cuerpo

Cuando usted hace uso del tercer chakra de ese modo, puede producir una conexión más profunda con su paciente. Percibirá los sentimientos de éste y por eso podrá detectar aún más fácilmente las vibraciones negativas en su "sistema energético de materia sutil". En cuanto se

encuentre en el interior del paciente, use la afirmación mental: “Yo estoy entre los dos lóbulos pulmonares de mi paciente”. De inmediato usted se encontrará allí, con un tamaño adecuado, de modo que tenga lugar cómodamente. Estire la mano y toque un lóbulo pulmonar. Examine detalladamente el pulmón, con todos sus sentidos. Sienta si todo está “en orden” o si “algo no está en orden” y si hay irregularidades en la vibración. Tómese de dos a tres minutos de tiempo para examinar un lóbulo pulmonar, después pase al otro. En cuanto haya terminado, inhale profundamente y al exhalar visualice que usted está en la columna vertebral del paciente. Examine de dos a tres minutos la columna vertebral y los tejidos aledaños. Observe las diferencias entre cada tipo de tejido. En cuanto haya terminado la revisión en forma satisfactoria y haya conocido por completo la zona de la columna vertebral, inhale profundamente y visualice que usted se encuentra ahora en la parte enferma del cuerpo del paciente. Si por ejemplo, está enfermo un riñón, imagínese que usted está con el riñón enfermo. En cuanto se encuentre al lado del órgano dañado, constatará una diferencia entre el tejido enfermo y los tejidos sanos anteriormente examinados. Sienta las “irregularidades” en su vibración. Revise la estructura, la temperatura y finalmente el color. La enfermedad se muestra habitualmente como una coloración más oscura o como una irregularidad en la estructura y en la forma. Muchas veces el tejido se ve apelotonado o se siente demasiado frío o demasiado caliente. Si usted ve un color café, negro, gris, un amarillo sucio o un verde borroso, si en general ve algún color sucio, borroso o impuro, entonces sabe de inmediato que en ese sector hay dificultades. Si usted diagnostica la perturbación en el plano etéreo y mental, por medio de esa inspección se dará cuenta cuáles técnicas de sanación son las más efectivas.

Sanación en el interior del cuerpo

Cuando haya examinado el tejido enfermo, coloque sus manos encima y sienta cómo penetra allí la energía que sale de sus manos. Las manos deben estar una frente a la otra y no tocarse. Sienta la energía que fluye a través de sus manos; sienta cómo éstas se calientan. Sienta que su paciente recibe la energía con agradecimiento. Traspase de ese modo energía sanadora al paciente durante dos o tres minutos. Después imagínese que usted está equipado con una serie de herramientas o instrumentos que puede emplear para la sanación: instrumentos médicos, utensilios de cocina, instrumentos mecánicos, los instrumentos del pintor; para la sanación a distancia se puede usar cualquier tipo de instrumento, incluso aparatos inventados por uno mismo, como cañones lanzarrayos y similares. Tómese cinco minutos de tiempo para sanar a su paciente con ayuda de esos instrumentos.

Visualizaciones sanadoras

Yo utilizo en cada sanación a distancia tales instrumentos. A continuación describo dos visualizaciones que he sentido muy impresionantes. En el primer caso yo trabajaba con un paciente que el año 1980 se había quebrado una pierna esquiando en Colorado. Me era imposible visitarlo personalmente, por lo cual todo el trabajo se tuvo que hacer a distancia. Comencé visualizándome a mí mismo en el interior de su cuerpo; me encontraba al lado de la fractura. Yo había traído pegamento y visualicé que colocaba un poco en las partes fracturadas del hueso. Esperé un momento, después apreté las dos partes una contra la otra. Las apreté hasta que el pegamento estaba seco y el hueso estaba de nuevo unido firmemente. Después preparé una masa de yeso y rodeé con ésta el lugar en que había unido las partes del hueso. Esperé hasta que el yeso había endurecido; después tomé una lima y pulí esa parte. Finalmente saqué de un tubo que decía

"Medicina sanadora" un poco de esa substancia, la coloqué en la parte fracturada, froté esa parte con las manos y esparcí la medicina. Mientras lo hacía me imaginé que de mis manos fluía energía sanadora hacia dentro del hueso y lo sanaba por completo. Después recibí la confirmación de que el hueso había sanado en tiempo récord.

En otro caso yo trabajaba con un bebé que se había caído por una escalera. Cuando me pidieron que me encargara de la pequeña niña, ésta se encontraba en un estado crítico. A la niña se le habían roto ligamentos en el cuello y sufría de hemorragias internas. Además, se encontraban varios coágulos de sangre en las arterias y en las venas en el cuello y en la zona de la cabeza. Yo también utilice el método descrito en este caso, en las venas, arterias y ligamentos. Primero me visualicé en el cuello de la niña, dentro de un coágulo. Visualicé que partía los coágulos de la zona del cuello con un taladro eléctrico que había traído. Cuando los coágulos estaban divididos en trozos pequeños, visualicé que los barría y los echaba en un balde que también tenía conmigo. Fui de un coágulo a otro, hasta que todos fueron eliminados. Después comencé con el trabajo en los ligamentos y músculos rotos. Los reparé uniendo y cosiendo los extremos cortados. Me imaginé que tenía aguja e hilo y uní cada ligamento roto y cada músculo roto cosiéndolos. Finalmente me dirigí otra vez a los vasos sanguíneos y a todos los que había reparado les suministré "Medicina sanadora". Lo mismo hice con los músculos y ligamentos. Apliqué la medicina en las partes que había unido cosiéndolas. Para el proceso completo necesité más de cuatro horas, pero valió la pena el esfuerzo. Al día siguiente me informaron que el bebé estaba fuera de peligro y que se estaba recuperando rápidamente.

Uso de los instrumentos

Para la sanación mental con ayuda de las herramientas o instrumentos tómese como cinco minutos de tiempo. Desarrolle junto con eso toda la creatividad que le sea posible. Además, durante la sanación mental usted debe hablar mentalmente con el paciente. Yo creo que un diálogo interior así tiene un efecto favorable en la sanación. Yo aliento a mis pacientes explicándoles que a través de ellos fluye energía y que esa energía los sana. Mientras hablo me imagino que mi paciente absorbe la energía y siento que ésta lo sana. A veces un paciente me contesta en el plano mental. Me dice dónde está el bloqueo o si necesita más energía. Esas conversaciones mentales me ayudan a sentir más profundamente con los pacientes. Mientras más siento, mejor se abren mis chakras, más energía fluye a través de ellos y como consecuencia se hace todavía más intensa la conexión con mi paciente. Por lo tanto, hable bien libremente mientras se encuentra en el interior del cuerpo de un paciente, especialmente mientras trabaja con sus instrumentos en el tejido enfermo.

Carga del aura del paciente

Después que haya concluido el trabajo con los instrumentos y la zona dañada se vea nuevamente completamente sana, visualícese fuera del cuerpo, a dos metros de distancia de la pantalla. Respire profundo y sienta que desciende cada vez más profundo. Sienta cómo la energía se mueve a través de sus manos. Visualice que la energía fluye a través de sus manos hacia dentro del aura del paciente. Visualice que la energía fluye desde sus manos en forma de rayos de luz y llena el aura del paciente con luz. Mientras el paciente recibe la energía que sale de sus manos, visualícelo sonriendo, feliz y completamente sano. Usted ve cómo él absorbe sonriendo la energía a través de la piel. Usted siente cómo cada célula del cuerpo del paciente es reanimada. Continúe eso por dos o

tres minutos. Después recoja la radiación de energía que sale de sus manos y visualice que sus manos están tranquilas a cada lado de su cuerpo. Despréndase del paciente y de la "pantalla visual". Respire profundo y relájese.

Nueva energía para el sanador

Como siguiente cárguese usted mismo nuevamente con energía, al imaginarse que una ola de energía fluye hacia dentro de su chakra del cerebro. Usted siente cómo la energía sale del chakra y se derrama en cada parte de su cuerpo y carga de nuevo cada célula. Continúe ese procedimiento hasta que sienta que sus chakras comienzan a resplandecer. Inicie su regreso a la consciencia exterior por medio de la siguiente afirmación mental: "Cada vez que envío sanación, yo también soy sanado. Con eso también me convierto en un canal de sanación aún más efectivo". Después cuente lentamente de uno a cinco, y cuando haya llegado al cinco, abra lentamente los ojos. Usted se sentirá totalmente despierto, completamente relajado y mejor que antes.

El Dr. Simonton y la sanación mental

El Dr. Carl Simonton y su esposa Stephanie, representantes principales de una corriente holística (integral) de salud, emplean los métodos de visualización y relajamiento desde comienzos de los años setenta en el tratamiento de enfermos de cáncer. Hay informes detallados acerca de sus experiencias. Debe dar que pensar el hecho de que actualmente las posibilidades de supervivencia de los pacientes de los Simonton son el doble de altas que la cifra promedio en los Estados Unidos. A continuación un resumen de los resultados que lograron los Simonton con el tratamiento de un grupo de pacientes enfermos de cáncer, que habían sido designados como insanables por la medicina convencional, antes de que la pareja comenzara a trabajar con ellos.

Hasta ese momento no se le auguraba a ninguno de los pacientes más de un año de vida. Esos pacientes fueron tratados por los Simonton desde 1974 hasta 1978. De los 159 pacientes a los que se refieren esos informes, en 1978, es decir, después de cuatro años, todavía vivían 63. De éstos, el 22,2%, o 14 pacientes, no mostraron ningún síntoma más de enfermedad; en el 19,1%, o 12 pacientes, se notaba un claro retroceso del tumor; el 27,1%, o 17 pacientes, permanecía en el mismo estado, y en el 31,8%, o 20 pacientes, el tumor crecía nuevamente.

Un historial clínico

El siguiente dramático historial clínico impresionó mucho a los Simonton al comienzo de su trabajo. En el año 1971 compareció donde ellos para ser tratado, un hombre que sufría de cáncer en la laringe. Su estado era crítico y había pocas esperanzas de que volviera a estar sano. Había perdido peso corporal en forma considerable y estaba muy débil cuando llegó. Antes de su enfermedad de cáncer él había pesado 130 libras y entretanto pesaba solamente 98. Todavía peor era que casi no podía tragar su propia saliva y sufría de considerables problemas respiratorios. La diagnosis era inequívoca. Tenía una posibilidad menor que el 5% de sobrevivir los siguientes cinco años. Los médicos de la *Medical School* dudaban que un nuevo tratamiento fuera aconsejable

siquiera; consideraban el caso como sin esperanza. Eran de la opinión de que el paciente se sentiría aún más desdichado con el tratamiento, sin que con éste se llegara necesariamente a un mejoramiento de su estado.

El Dr. Simonton comenzó el tratamiento explicándole al hombre que el resultado dependía de su activa cooperación. Le hizo ver claramente que estaba en su poder influir sobre el curso de la enfermedad. Después proyectó un programa de tratamiento que consistía en relajamiento, afirmación y visualización. Se le decía al paciente que diariamente debía tomarse tres veces de cinco a quince minutos de tiempo cada vez para la autosanación: en la mañana, inmediatamente después de despertar, después de almuerzo y en la noche antes de ir a dormir. Él recibía la indicación de sentarse y relajarse tranquilamente a esas horas. El relajamiento debía comenzarlo "dirigiendo su atención" a los músculos de su cuerpo y dándole mentalmente a cada grupo de músculos la indicación de relajarse. En cuanto hubiera llegado al plano Alfa-Theta, debía dirigirse a un lugar donde en estado totalmente relajado encontrara completa paz. Cuando regresara de ese lugar de relajamiento completo, debía imaginarse claramente su cáncer, en la forma que fuera.

Como siguiente, el Dr. Simonton le pedía al hombre que visualizara la radioterapia que se le aplicaba. Él debía imaginarse que millones de diminutos proyectiles de energía bombardeaban las células infectadas por el cáncer. Como las células normales son más fuertes y más sanas que las células cancerosas, los proyectiles no las dañarían, pero las células cancerosas, que son más débiles, serían irrevocablemente destruidas y tendrían que morir. En la fase final del tratamiento se le indicaba al paciente que se imaginara gráficamente cómo los glóbulos blancos se agrupaban y atacaban a las células cancerosas, juntaban las células muertas y moribundas y las transportaban al hígado y a los riñones, donde eran expulsadas del cuerpo. Después debía visualizar que el cáncer disminuía cada vez más y con cada meditación siguiente se achicaba hasta que desaparecía completamente y su estado corporal se normalizaba nuevamente. El resultado de ese tratamiento, una combinación de radioterapia y visualización, superó todo lo que los Simonton esperaban y lo que anteriormente habían logrado con el tratamiento en el plano puramente físico. El paciente progresó notablemente, y prácticamente no mostraba ningún tipo de reacción negativa ante la radiación. Después de la mitad del tiempo previsto para el tratamiento, el estado de su laringe había mejorado hasta tal punto, que él podía comer nuevamente. Subió de peso, se puso más fuerte, su estado general mejoró. Pero lo que era lo más importante: el cáncer desapareció poco a poco por completo.

Un elemento importante del tratamiento de los Simonton consistía en que se le despertaba al paciente la convicción de que él mismo podía tener influencia sobre su cuerpo y sobre el curso de la enfermedad. En el caso aquí descrito, el paciente solamente faltó a un solo ejercicio de visualización durante todo el tiempo del tratamiento. Es interesante que él les contó a los Simonton que se había alterado mucho, porque había tenido la sensación de perder el control sobre su tratamiento por ese olvido, y que eso podría dañar su capacidad de influir sobre su estado de salud. Bajo el cuidado de los Simonton, la recuperación progresó mucho. Dos meses después del comienzo del tratamiento, ya no se observaba ningún síntoma de cáncer. La firme convicción de que él podía ejercer influencia sobre el curso de su enfermedad, se mostró claramente cuando al final del tratamiento le declaró a Carl Simonton: "Doctor, al comienzo lo necesité para sanar. Creo que ahora puedo lograrlo sin usted".

10º Capítulo

Diagnosis de sanación y aura

Ya he hablado acerca del "sistema energético de materia sutil" y sus órganos, en especial sobre los chakras. Los chakras llevan el prana, la "energía absoluta", desde las dimensiones superiores al aura de la persona. Cada chakra transporta prana de diferente frecuencia al aura, y tal como el espectro visible de luz, esas vibraciones también pueden ser descompuestas en diferentes colores. Los colores son visibles para el sanador experto y le proporcionan una imagen del estado de salud de su paciente.

El aura triple

Cada persona tiene un aura triple: el espiritual, el mental y el etéreo. El prana con la frecuencia más alta de vibración está ligado al aura espiritual. Pero el prana también es transportado en energía mental y en esa forma se presenta en el aura mental. Con una parte de la energía continúa el proceso de transformación, hasta que se origina energía etérea. Esas frecuencias bajas se limitan entonces, tal como la energía del cuerpo físico, al aura etéreo.

El aura espiritual es el que más se extiende fuera de los límites del cuerpo físico. En personas sanas tiene un diámetro aproximado de siete metros y medio. Dentro de ese espacio se encuentra el aura mental, que consta de energía del cuerpo mental. Su efecto se extiende normalmente dentro de dos metros y medio. Es un reflejo del estado mental de la persona. Finalmente existe el llamado aura etéreo, que da indicios sobre la salud emocional y física de la persona. Su extensión es de aproximadamente veinte centímetros sobre el cuerpo físico.

En la sanación tenemos que ver en primer lugar con el aura etéreo. Cuando hay una situación de enfermedad en el cuerpo físico o en el etéreo, se interrumpe con eso el "sistema energético de

materia sutil", y las vibraciones sanas son transformadas en frecuencias enfermas. Con el cambio de la cantidad de vibraciones está también ligado un cambio de los colores del aura etéreo del paciente. El sanador puede ver cuando los colores normales, característicos de la salud, se tornan opacos y sucios, o cuando los brillantes y claros colores primarios, que forman parte de la salud, se transforman en tonalidades terrosas, en tonos café y grises, en negro, todos colores que siempre se presentan en conexión con enfermedad.

En el libro *The Power of the Rays,* S.G.J. Ouseley escribe: "El aura es la expresión de la verdadera persona… Es la suma total de sus fuerzas y emociones – físicas, etéreas, astrales, mentales y espirituales. Dicho brevemente, es una emanación sobre-natural de materia sutil, que rodea a las personas en forma de una niebla o de una nube brillante. La irradiación del aura expresa lo esencial de la vida de esa persona – revela su carácter, el tipo de sus emociones, su formato mental, su estado de salud y su desarrollo espiritual".

Por medio del examen de los colores y de la constitución del aura de un paciente, el sanador puede conocer el tipo y el grado de gravedad de la enfermedad. Puede establecer qué tipo de energía necesita su paciente para restaurar su salud y estabilidad. Después el sanador le puede traspasar a su paciente la energía sanadora necesaria en el tono de color correspondiente.

Existen para el sanador tres diferentes posibilidades para conocer el aura de su paciente. El sanador puede desarrollar su capacidad visionaria de reconocimiento de aura, puede sentir el aura por medio de contacto con las palmas de sus manos, y puede percibir el aura en forma clarividente.

El aura y el Dr. Kilner

El científico inglés Walter J. Kilner es el pionero de la investigación científica del aura humana. En el año 1908 al Dr. Kilner se le ocurrió que se podía hacer visible el aura, si se la observaba a través de un vidrio pintado con el color adecuado. Lo intentó con dicyanid, un derivado del alquitrán de hulla, y resultó que con eso se podía lograr un extraordinario efecto sobre la capacidad visual. Descubrió que el alquitrán de hulla produce miopía temporal, cuando se mira a través de un vidrio pintado con éste. Cuando alguien mira a través de ese filtro, reacciona con más sensibilidad a la radiación de la zona ultravioleta del espectro. Por alguna razón, esa sensibilidad aumentada hace posible ver claramente el aura etéreo. Kilner también constató que el aura se podía ver mejor cuando se matizaba la luz, y por eso realizaba la mayoría de sus experimentos en cuartos semioscuros. Descubrió que un trasfondo negro facilitaba en forma especial la percepción del aura. Por eso colocaba a sus personas de experimento en un cuarto oscurecido como a 25 centímetros de una pared oscura y las observaba a través de un filtro de dicyanid.

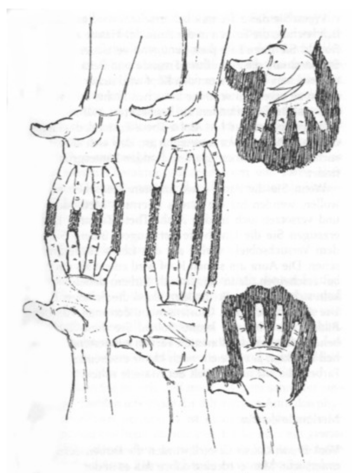
Años después se descubrió que también se podía prescindir del filtro, porque el factor esencial para que el aura fuera visible, solamente era la miopía temporal. Pero la miopía también se puede producir fácilmente, si simplemente se mira el objeto de reojo o hasta que la imagen se nuble.

La percepción óptica del aura

Investigaciones científicas posteriores dieron como resultado, que tienen que reunirse cuatro condiciones para que el aura etéreo se pueda ver físicamente. Como primero, la persona respectiva tiene que encontrarse en estado Alfa-Theta; segundo, ésta tiene que abrir su chakra del corazón; y tercero, el cuarto tiene que estar oscurecido y la persona que se observa tiene que estar ante un trasfondo oscuro. Finalmente hay que darle tiempo a los ojos, hasta que hayan desarrollado la

borrosidad necesaria. Lo más fácil es ver el aura alrededor de la cabeza, de las manos y de los pies. Por lo tanto, busque primero el aura en esos sectores.

Para hacer visible el aura alrededor de las manos, usted necesita un pedazo de cartulina negra, de un metro de largo y de medio metro de ancho aproximadamente. Como primero, siéntese derecho con la espalda recta y comience con la respiración yogui. Continúe esa respiración yogui tripartita de dos a tres minutos y pase después a una breve meditación. Al comienzo medite por lo menos diez minutos y al hacerlo aplique la técnica descrita en un capítulo anterior del libro. Con eso usted es trasladado a un estado Alfa-Theta estable y empieza a pensar más en imágenes que en palabras. Después que haya contado hacia atrás de cinco a uno y de diez a uno y junto con eso haya relajado completamente su cuerpo, retírese a su "santuario" y permanezca cinco minutos en ese lugar. Cuando regrese de allí, use la afirmación mental: "Estoy completamente relajado. Me siento mejor que antes". Después cuente de uno a cinco, y cuando abra los ojos mire hacia abajo, pasando de largo por sus manos, el cartón negro que está debajo de éstas. Para lograr los mejores resultados, usted debe mantener las manos como a ocho centímetros sobre el cartón en posición horizontal. Las palmas de las manos están hacia arriba, los dedos están relajados y dirigidos unos hacia los otros y casi se tocan. Los dedos están estirados relajadamente. En cuanto usted haya comenzado a mirar más allá de sus manos y a través de sus dedos, sus ojos dejarán por sí solos de ajustarse a una distancia determinada. Si usted aplica ahora su "atención" de la manera aprendida y comienza a respirar desde el corazón, verá cómo aparece el aura entre sus dedos (ver dibujo).



Al principio el aura tal vez se forme débilmente y casi no se pueda ver. Podría verse como si desde los dedos subiera un leve vapor. Pero si usted se sigue relajando, sigue yendo cada vez más profundo, desarrolla "atención", sin concentrarse, el aura será más resplandeciente. Al aumentar su luminosidad, se desarrollan al mismo tiempo colores. Cuando esto ocurra, estire lentamente sus manos. Se dará cuenta que líneas de fuerza unen los dedos unos con otros. Esas líneas forman un puente entre cada dedo de las dos manos. Esa unión se rompe tan sólo una vez que las manos están alejadas de 15 a 20 centímetros una de la otra. Entonces las líneas se dividen en el medio y se verá que ahora cada mano por separado está rodeada de un aura propia.

Cuando domine esta técnica, se hará cada vez más fácil ver los colores en el aura de las manos. En cuanto se haya familiarizado suficientemente con su capacidad, comience a examinar el aura de sus amigos y conocidos. El aura alrededor de la cabeza será con seguridad el más fácil de ver. Usted no necesita hacer otra cosa que observar a la persona respectiva, mientras usted mismo esté relajado (en estado Alfa-Theta con el chakra del corazón abierto). El prerrequisito es que su persona de experimento se encuentre delante de un trasfondo liso y oscuro.

Si quiere ver el aura de otra persona, utilice los métodos ya aprendidos y trasládese al estado Alfa-Theta. Entonces genere la borrosidad de los ojos, mirando el trasfondo libre, pasando la vista de largo por la persona de experimento. El aura en su cabeza se presentará primero como una niebla, después se muestran colores; primero se desarrollan los tonos oscuros, luego los más claros. El aura se parece a la aureola que se conoce de las imágenes de santos. En cuanto domine esta técnica, los colores le parecerán por lo menos tan claros, e incluso tal vez más claros, que los colores que vemos en el mundo de la materia.

Características del aura

Los colores del aura fueron examinados por el *British Colour Council.* Se descubrió que en el aura del ser humano hay una asombrosa gran cantidad de colores. Hasta ahora se han registrado 1.400 tonos de azul, 1.000 tonos de rojo, más de 1.400 matices diferentes de café, sobre 800 de verde, 550 de anaranjado, 360 tonos violeta y más de doce diferentes matices de blanco.

Con la investigación del aura se llegó en forma muy general a la conclusión de que ésta es una estructura más o menos ovalada y que habitualmente sigue los contornos del cuerpo físico, aunque al respecto también puede haber diferencias. Personas con vitalidad más fuerte tienen un aura más fuerte, que a causa de eso se extiende más lejos sobre el cuerpo físico. Además, en cada uno de nosotros el aura está constituida de manera diferente. La estructura, el color y la extensión parecen indicar la disposición básica de la persona. La estructura nos revela a menudo algo sobre su carácter, mientras que la forma y el color se refieren más bien al estado de salud y a la condición emocional.

Los colores del aura

La siguiente clasificación contiene los colores descubiertos con más frecuencia en el aura del ser humano e indica lo que éstos expresan referente a su salud emocional y física. Yo le recomiendo utilizar esa tabla solamente como una primera indicación para el comienzo y después hacer una lista propia sobre la base de las propias observaciones.

Tenga en cuenta, sin embargo, que a veces una franja angosta de un solo color dentro del aura etéreo rodea el cuerpo físico. Ésta es habitualmente oscura o sin color y a menudo aparece como un vacío o una cierta distancia entre el cuerpo físico y el aura etéreo. Ese fenómeno no se ve en cada persona, pero cuando surge, parece no tener ningún tipo de influencia negativa. Es una anomalía interesante, que por simplificar se le designa como aura físico.

El grupo rojo

En el aura etéreo el grupo de los tonos rojos tiene la vibración visible más lenta. Los tonos rojos tienen una doble naturaleza. En su forma positiva, cuando están brillantes y claros, representan la energía, el calor y la estimulación. Sus aspectos negativos llegan desde la obstinación y el carácter pendenciero hasta la indignación, la maldad, la destrucción y el odio. Si el rojo se presenta muy oscuro, indica egoísmo y una actitud poco noble. Un rojo profundo indica habitualmente pasión. Si se vuelve opaco y nublado, esas pasiones son impuras e insalubres. El rojo con tendencia a color café significa miedo, y cuando el café se pone más oscuro y finalmente negro, esa es una señal de maldad.

Si el rojo tiende al amarillo, reconocemos ahí emociones y deseos desenfrenados. Un rojo claro revela el temperamento nervioso; un rojo claro brillante es señal de vitalidad, generosidad y salud

corporal. Un resplandor rosado indica amor infantil y amor por el hogar, mientras que un rojo que cambia a rosado indica felicidad y ternura.

El grupo anaranjado

El color anaranjado en su forma más clara es señal de fuerza y vitalidad. Si se vuelve rojizo, indica tendencia al egocentrismo.

El grupo amarillo

El amarillo es el color del intelecto. Una tonalidad amarilla opaca indica una forma de pensar cautiva del mundo. Si el amarillo se pone más brillante y cambia al color dorado, se ha llegado a una elevación y purificación del intelecto por medio de la mente. Un amarillo nublado y sucio es señal de astucia, codicia, vanidad y de la tendencia a tratar de estar en primer plano.

El grupo verde

El verde es el color de la estabilidad. Es también el color del corazón. Un verde esmeralda claro y resplandeciente es el color de la sanación. Si se muestra en el aura de una persona demasiado verde esmeralda, eso indica un interés o una ocupación con el arte de sanar.

En el espectro de colores el verde es el color central; está en el medio, entre los extremos rojo y violeta. Cuando lo vemos en el aura de una persona, eso es señal de estabilidad, armonía y flexibilidad. El verde claro indica armonía, pacifismo y una tendencia a la naturaleza y a la vida al aire libre. En su forma negativa el verde indica un egoísmo extremo. Si el verde es turbio y sucio, eso es señal de intriga y codicia. Si se torna un poco café, indica celos.

El grupo azul

Al grupo de los tonos azules se le atribuye desde siempre una conexión con sentimientos religiosos y visión intuitiva. Tal como con el verde, se ve también una relación con la sanación y por lo tanto también con el corazón. El azul en su matiz más claro se le asigna al tercer ojo, a la inspiración y a las formas superiores del intelecto. Es uno de los primeros colores que ve el sanador. Ousely llama al azul "color propio del cielo" y lo asocia con las tendencias espirituales más nobles y con el aspecto femenino de la naturaleza, la mente subjetiva intuitiva. Si el azul se torna más profundo, si pasa al índigo, en ese caso tenemos ante nosotros a una persona de gran disposición a la entrega y al sacrificio y de profunda religiosidad. En la escala negativa, el azul con tendencia al café o al negro, hace deducir una perversión de las sensaciones religiosas e indica una fascinación por los lados oscuros del mundo espiritual.

El grupo violeta

El color violeta, que se compone de rojo y azul, indica ideales espirituales y fuerza espiritual todavía superiores. Quien tenga el violeta en su aura, forma parte de aquellos que están más avanzados en su desarrollo espiritual. El violeta es el color de los reyes e indica un carácter noble. En el aura, este color actúa como aislante y purificador. Habitualmente no se presenta en el aura de la persona término medio. Es un color que proviene de dimensiones superiores, por lo cual se muestra solamente en maestros espirituales y en adeptos del camino espiritual. Un violeta que tiende al lavanda, hace deducir tanto un grado elevado de espiritualidad, como también vitalidad. Si se torna lila, eso indica un carácter compasivo y altruista.

El color violeta aparece primero sobre la cabeza, parecido a un cuerpo ovalado sobre el chakra del cráneo. En el transcurso del desarrollo posterior del iniciado, el violeta se irradia desde allí y llena finalmente todo el aura con su luz.

El grupo café

El café se origina por una mezcla de todos los colores, pero el mismo no es un color del espectro. Algunos investigadores ven una relación entre el café y el comercio y la industria; lo llaman el color de los comerciantes. En forma muy general he encontrado que el café en el aura tiene una influencia negativa, porque es el color que con mayor frecuencia se presenta en conexión con enfermedades corporales. La mayoría de los sanadores le asignan al café cualidades humanas negativas. En sus diferentes variedades indica un carácter avaro y codicioso e instintos materiales bajos. Sólo cuando se origina un café dorado, aumenta la frecuencia de vibración y revela diligencia y la capacidad de trabajar con sistema y método.

Negro

El negro, que no designa ningún color, sino la ausencia de luz, indica oscuridad en todos los planos. Como única excepción se considera cuando aparece en la angosta franja que a menudo hay entre el cuerpo físico y el aura etéreo y se designa como aura físico. Si el negro llena el aura, indica la negación de la vida misma. Si se ven cintas negras en un aura que aparte de eso es normal, éstas tienen un efecto desastroso, ya que neutralizan los aspectos favorables del aura.

El grupo gris

También el gris es un color negativo; indica un carácter convencional apático. El gris hace deducir torpeza en el plano físico e indica una falta de vitalidad, que muchas veces está ligada con enfermedad. Los tonos grises de oscuridad profunda indican miedo, confusión y a menudo también un carácter flojo y torpe, que a veces linda en lo patológico. El gris en el aura es frecuentemente señal de un carácter poco confiable y fraudulento.

Blanco

Llegamos finalmente al blanco, la síntesis de todos los colores. Éste indica la integración total, como también fuerza y capacidad de unión. Es el color de la consciencia de Cristo, el color del "Yo soy". Es el color de la perfección espiritual y se puede encontrar en personas que han consumado la unión y han logrado la iluminación.

Sentir el aura

Cada uno de nosotros no sólo posee la capacidad para ver el aura etéreo, sino también para sentirlo. Palpar la parte de afuera del aura etéreo es un método en general habitual de la diagnosis psíquica. Podemos experimentar mucho acerca del aura de una persona, cuando evaluamos no solamente sus colores, sino también su forma, estructura e intensidad. Cuando el sanador pasa la palma de su mano por la superficie del aura del paciente, puede reunir informaciones sobre su salud psíquica y su estado emocional. Pasar la mano sobre la superficie del aura etéreo es una técnica sencilla. Si usted sigue las indicaciones que vienen a continuación, debería estar en condiciones de aprender esta técnica y de aplicarla con éxito.

Para la aplicación de esta técnica el paciente tiene que estar acostado de espaldas y relajarse completamente. Es importante para el paciente que esté lo más relajado posible. Yo les recomiendo a los pacientes que no practican ni la meditación ni otros ejercicios espirituales, que se inicien en la técnica de la respiración yogui tripartita. Deje al paciente continuar la técnica de respiración de dos a tres minutos. Como a causa de sensaciones fuertes, agitación o miedo, pueden ocurrir cambios en el aura, es absolutamente indispensable que el paciente se encuentre relajado, para posibilitarle a usted impresiones exactas. En cuanto el paciente esté relajado, aplique las técnicas ya aprendidas y trasládese al estado Alfa-Theta. Cuando se encuentre en el estado Alfa-

Theta, use la afirmación mental: "Ahora me encuentro en el plano Alfa. Mis manos se ponen sensitivas". Después pase sus manos tres veces sobre todo el cuerpo del paciente. Comience en la cabeza y termine en los pies. Esas tres veces deben realizarse pasando las dos manos a una distancia aproximada de 20 centímetros sobre el cuerpo del paciente. Las palmas de las manos están hacia abajo, los dedos están estirados relajadamente. Las manos no deben tocarse. Después de la última pasada indíquele al paciente que cierre los ojos. Usted mantiene la mano que tiene la mayor sensibilidad más o menos a medio metro sobre el paciente, a la altura del corazón de éste. Baje la mano hasta que sienta una ligera resistencia y comience a sentir un hormigueo en la palma de su mano. En eso usted se da cuenta que ha alcanzado la parte de afuera del aura etéreo del paciente. Como sabemos, el aura etéreo se extiende aproximadamente 20 centímetros sobre el cuerpo físico. Aunque su superficie es tenue y porosa, tiene, sin embargo, una estructura perceptible. Se la puede comparar con el agua, que igualmente tiene una superficie distinguible con determinadas características, que, no obstante, se puede traspasar sin dificultad.

Deslícese sobre la superficie del aura de su paciente y ponga siempre atención a la sensación en las palmas de sus manos. Deslice permanentemente las palmas de las manos a lo largo de la superficie del aura del paciente. Solamente así usted tendrá una impresión exacta sobre su intensidad y estructura. Si sus manos atraviesan la superficie, usted siente solamente la energía de sus propias manos que rebota desde el paciente. Finalmente si se acerca bien al cuerpo físico del paciente, percibe también el calor que sale de éste. Es decir, pase las manos solamente sobre la superficie del aura y ponga atención a las sensaciones en sus manos. Ponga atención a todos los cambios en el nivel de energía del aura, que conducen a que sus manos se acerquen más al cuerpo del paciente o sean repelidas por éste. Cambios abruptos significan problemas en el entorno del aura y en el "sistema energético de materia sutil" del paciente. Ponga atención a las diferencias de temperatura. También partes frías o calientes pueden ser indicios de una enfermedad.

El aura debería estar firme, liso y con una temperatura estable. Cuando una de esas características cambia, eso se debe a cualquier tipo de enfermedad. Cuando haya captado todas las impresiones en la parte delantera de su paciente, pídale que se dé vuelta y que repita el mismo procedimiento en su espalda. Asegúrese al comienzo del tratamiento que existe un buen contacto con el paciente y que se puede desarrollar una reacción recíproca del tipo del método de retroalimentación. Con el correr del tiempo usted obtendrá más práctica y se hará receptivo para las sensaciones que están ligadas con determinadas enfermedades y estados. Puede resultar útil llevar un cuaderno de apuntes y anotar sus deducciones. Cada enfermedad está relacionada con una vibración bien determinada, y si usted emplea su intuición, aprenderá a reconocer las diferencias finas.

Percepción clarividente del aura

La percepción clarividente es la tercera posibilidad para ver el aura. Esta técnica es la que utilizo más frecuentemente. En ella no hay límites, se puede realizar en cada momento y en cualquier lugar, se esté directamente con el paciente o no. También se puede combinar con las otras técnicas psíquicas de diagnosis. Por eso, todo aquel que trabaje como sanador debería familiarizarse con esta técnica.

Como primer paso hacia la percepción clarividente del aura comenzamos con la respiración yogui. Después aplicamos las técnicas ya aprendidas para llegar al plano Alfa-Theta. Cuando hemos regresado de nuestro "santuario", usamos la afirmación mental: "Ahora me encuentro en el plano Alfa. Me siento mejor que antes". Después hacemos aparecer la "pantalla visual" dos metros delante de nosotros y repetimos mentalmente el nombre del paciente. A continuación aparece el paciente en la pantalla.

Comience con la revisión completa del cuerpo de su paciente; ponga atención en todo lo que parece no estar en orden. Los problemas se harán notar y despertarán su atención. Usted observa, por ejemplo, el aura alrededor de la cabeza del paciente, y de pronto se siente atraído hacia su rodilla. Cuando ocurre algo así, usted puede estar seguro de que hay dificultades con la rodilla. Tómese entonces suficiente tiempo y examine el aura en la zona de la rodilla. Observe colores, estructura e intensidad. Después trasládese al cuerpo físico y busque la manifestación corporal. Establezca si el disturbio que se observa en el aura ya se ha traspasado al cuerpo físico. Con enfermedades graves, como el cáncer o una afección al corazón, usted verá probablemente colores negativos en el aura. Pero podría ser que con algunas perturbaciones usted no vea ninguna relación entre el aura y la manifestación física. Por eso, como siguiente usted tiene que trasladar su consciencia al interior del cuerpo físico de su paciente. Sería posible, por ejemplo, que en caso de una enfermedad cardíaca, usted vea que el aura de la persona respectiva muestra colores turbios en la zona torácica. Pero si usted no se introduce en el interior del cuerpo físico de su paciente, no puede ver el tipo exacto de enfermedad y su diagnosis sería incompleta. Pero con una diagnosis incompleta también podría quedar incompleto el tratamiento.

Símbolos y diagnosis – Un historial clínico

A veces usted descubrirá perturbaciones en el aura del paciente, que en su cuerpo físico se manifiestan más en forma simbólica que lo que se presentan concretamente. A continuación un ejemplo.

Yo estaba dedicado, junto con una amiga, a practicar estudios de casos “case readings”, como lo llamamos. Esa es la mejor posibilidad que conozco para practicar diagnosis psíquica. Ella escribió el nombre, la edad y el domicilio de una persona conocida en la parte exterior de una hoja de papel doblada en el medio. En la parte interior se anotaron todos los problemas médicos y psíquicos de la persona respectiva. Como el papel estaba doblado, yo no podía ver lo que estaba escrito adentro. Después ella me llevó a un ligero estado meditativo, parecido a como está descrito en este libro. Después que ella me había hecho regresar de mi “santuario”, me dijo el nombre, la edad y el domicilio, y la persona respectiva apareció en mi “pantalla visual”.

Comencé a examinar el cuerpo de una mujer joven. Primero observé su aura, después su cuerpo físico. Vi que era rubia y un poco rechoncha; tenía mejillas redondas y rosadas y sonreía. Continué la revisión y pasé mis manos sobre su aura y el cuerpo físico y llegué a los hombros, cuando en forma muy repentina fui atraído por su vientre. Éste me pareció hinchado, pero no vi ninguna señal de enfermedad en el aura sobre el sector ventral. Cuando trasladé mi consciencia al interior del vientre de la paciente, vi con sorpresa una pelota de basketball. Yo estaba atónito, porque nunca antes había visto algo así. Mi primer pensamiento fue que ella tenía un tumor, pero sentí que eso no podía ser verdad. Ella se veía muy saludable, y en su aura predominaba el color naranja y un amarillo dorado y no había ningún tipo de color inusual a la altura del vientre. Además, ella estaba sonriendo. Creo que si yo tuviera un tumor del tamaño de una pelota de basketball en mi vientre, no sonreiría. Naturalmente por fin entendí el asunto, y me di cuenta que me habían hecho una jugarreta. Esa mujer no estaba en absoluto enferma, estaba embarazada. Desde entonces la pelota de basketball es para mí un símbolo del embarazo.

En el transcurso de los años he encontrado otros símbolos (y los uso siempre en conexión con la diagnosis de aura). Las várices siempre se ven para mí como cordones, la anemia como sangre acuosa, la artritis como copos de nieve que se quedan sobre los huesos. Los tumores son volcanes en erupción. Sus símbolos pueden tener un aspecto totalmente diferente. Con más experiencia usted descubrirá su significado y le será posible emplearlos para las diagnosis.

Diagnosis clariperceptiva

Usted no sólo puede ver la enfermedad en el aura del paciente, muchas veces también la puede percibir. Esa capacidad se designa como claripercepción. La mayoría de los médium y sanadores la poseen. Yo considero muy importante que el sanador desarrolle la claripercepción, porque ésta es al mismo tiempo una prueba de su capacidad para ponerse empáticamente en el lugar de alguien, y eso es a su vez un prerrequisito esencial para la sanación. Su cuerpo físico es un instrumento que registra molestias en el cuerpo de otra persona cuando usted se ajusta a las vibraciones de ésta. Cuando usted hace una diagnosis, tiene, por lo tanto, que estar preparado para percibir cambios en su propio cuerpo. Su “sistema energético de materia sutil” recibe impresiones del paciente y registra esas informaciones como sentimientos, sensaciones y molestias menores. Esas molestias son solamente una manifestación transitoria, no tienen ninguna influencia duradera. Se trata de una forma de comunicación psíquica, a la que usted debe prestarle su atención, para aprender a utilizarla para la diagnosis.

El aura es perceptible en forma clarividente; se puede sentir con las palmas de las manos, se puede ver físicamente y percibir de manera clariperceptiva. La diagnosis de aura debe ser parte de su diagnosis psíquica. Mientras usted examina el cuerpo de su paciente, ponga siempre atención en su aura. Dirija su atención a los cambios de color, estructura y extensión del aura del paciente. Emplee la diagnosis de aura junto con sus percepciones clarividentes y clariperceptivas. Éstas están estrechamente relacionadas, y la mayoría de los sanadores que conozco utilizan para su diagnosis psíquica una combinación de esos métodos.

11º Capítulo

Sanar empleando los chakras

El "sistema energético de materia sutil" conduce energía de las dimensiones superiores al plano físico. Cuando el "sistema energético de materia sutil" actúa como receptor de energía, adopta el papel femenino y por eso tiene también que llevar en sí la polaridad de su receptividad. Como sabemos por la filosofía hermética, todo en el universo es polar, todo tiene su aspecto masculino y femenino, su aspecto agresivo y receptivo (ver Capítulo 1). Hasta ahora hemos conocido el aspecto femenino del "sistema energético de materia sutil", su actuación en el papel de receptor. Pero para el sanador el aspecto masculino es igualmente importante.

En este capítulo usted conocerá algo sobre el aspecto masculino de su "sistema energético de materia sutil", ya que aunque el "sistema energético de materia sutil" del sanador recibe la energía sanadora de dimensiones superiores a causa de su receptividad, el sanador transmite la energía al paciente justamente a través de ese sistema y para hacerlo aprovecha su aspecto masculino agresivo.

En la sanación espiritual la naturaleza divergente de su "sistema energético de materia sutil" se puede armonizar por medio de una técnica llamada "sanación-chakra". En la sanación-chakra el sanador recibe energía de dimensiones superiores y la transmite al paciente a través de sus chakras, dirigiendo a éste la radiación energética. En esa forma de sanación la energía es transmitida exclusivamente a través del chakra del corazón y del tercer ojo. La energía se puede presentar como un rayo claro de luz blanca o como un rayo de luz de color. Los colores actúan como sincronización fina de la energía sanadora. Como la frecuencia del rayo cambia según la coloración, el paciente recibe la cantidad exacta de energía que necesita. Aunque la radiación de energía sea dirigida al paciente exclusivamente desde el chakra del corazón y el tercer ojo, es, sin embargo, importante, que durante la sanación-chakra estén abiertos todos los chakras, porque para la sanación se necesita prana recibido a través de todos los chakras. Especialmente importante es que el chakra del cráneo permanezca abierto durante el proceso de sanación, porque la energía sanadora más efectiva fluye a través del chakra del cráneo hacia dentro de nuestro "sistema energético de materia sutil".

Radiaciones sanadoras y emociones

Comenzamos con la sanación-chakra enviando energía a través de nuestros chakras como rayos claros. Después enviaremos los rayos en colores sanadores. En la sanación-chakra el sanador trabaja directamente desde el plano etéreo, por lo que el estado emocional del sanador desempeña un papel especialmente grande. Las energías etéreas, que son conducidas a través del corazón y enviadas como rayos de energía, el sanador mismo las experimenta como emociones intensas. Esas emociones sirven como mecanismo de retroalimentación, porque por su tipo e intensidad le entregan al sanador información acerca de la potencia de la radiación que es transmitida al paciente. Mientras más fuerte sea la energía transmitida a través del chakra del corazón, más amor y compasión siente el sanador frente al paciente. Mientras más alto sea el plano espiritual donde se origina ese amor del sanador, mayor es la frecuencia de vibración de la radiación. La radiación de energía transmitida a través del tercer ojo es una proyección de energía agresiva (masculina), que proviene del sector intuitivo o inconsciente. Ésta es experimentada por el sanador como extrema claridad y fuerza de voluntad. Mientras más energía envía el sanador a través del tercer ojo, más fuerza de voluntad sentirá en él y menor será la distracción durante el proceso de sanación. Cuando el corazón y el inconsciente trabajan en conjunto y el resto de los chakras están abiertos y equilibrados, el sanador transmitirá energía sanadora con éxito. Esa energía ejercerá un poderoso efecto sanador sobre su paciente.

Edna St. Vincent Millay, la gran poetisa norteamericana, escribió una vez:

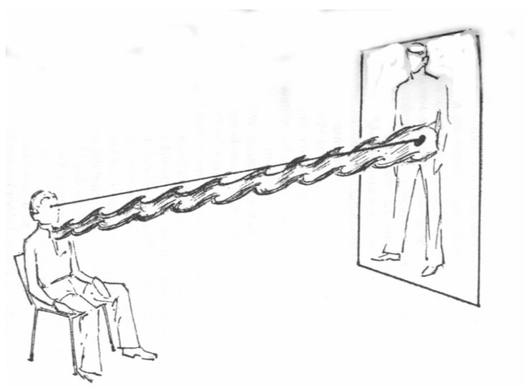
> El corazón extiende el mar y la tierra,
> hasta que se separan ampliamente.
> El alma desgarra el cielo
> y aparece el rostro de Dios.

Transmisión de los rayos de energía

Comenzamos la sanación-chakra exactamente como otros métodos de sanación a distancia, trasladándonos al estado Alfa-Theta. Como primero, adoptamos una posición cómoda, la espalda permanezca recta. Después cierre los ojos y comience con la respiración yogui tripartita. Respire de tres a cuatro minutos de ese modo; piense que entre la inhalación y la exhalación no debe haber ninguna pausa. Continúe de esa manera, hasta que la respiración se ponga profunda y rítmica. Después comience a contar hacia atrás de cinco a uno. Al hacerlo visualice y repita cada número tres veces para sí. En cuanto haya llegado al número uno, respire profundo y al exhalar utilice la afirmación: “Ahora me encuentro en estado Alfa. Me siento mejor que antes”. Después tome otra vez aire profundamente y cuente hacia atrás de diez a uno. Al hacerlo descienda más profundamente con cada número que baja. Cuando haya llegado al número uno, diga la afirmación mental: “Cada vez que llego a este plano mental, aprendo a utilizar mejor mi mente y en forma más creativa”. Como siguiente tómese aproximadamente cinco minutos de tiempo, para relajar su cuerpo físico y aplique para eso los métodos ya aprendidos. Cuando haya completado el relajamiento del cuerpo físico, dígase a sí mismo: “Mi cuerpo está completamente relajado. Cada vez que llego a este plano mental, me es más fácil llegar a planos más profundos y más sanos”. Después, con ayuda de visualización, trasládese a su “santuario” y permanezca cinco minutos en ese lugar. Cuando regrese del “lugar del relajamiento completo”, respire profundamente, y al exhalar visualice su “pantalla” a dos metros de distancia y en un ángulo de 30 grados sobre su cabeza. Repita mentalmente el nombre de su paciente y éste aparecerá de inmediato en la pantalla. En cuanto él se encuentre en la pantalla, abra su chakra del corazón y reténgalo con amor, compasión y empatía en la pantalla. La mejor forma en que eso resultará es si usted utiliza el

método de “dirigir la atención a…” y la técnica de respiración y coloca la mano sobre su chakra del corazón. Después “dirija su atención” al sexto chakra, el tercer ojo. Con eso éste se activa y usted sentirá la sensación de hormigueo cuando ese chakra se abra. Probablemente sienta usted también un ardor que se irradia de ahí. Todas esas son señales de que el chakra está abierto y que fluye más prana a través de él; esas son señales favorables.

Como siguiente dirija la respiración al tercer ojo y actívelo aún más con el prana que penetra con la respiración. En cuanto usted dirige la respiración a ese chakra, las sensaciones aumentan en intensidad en esa parte. Esas sensaciones llegan finalmente a ser tan fuertes, que usted siente que un rayo de energía sale de ahí (se trata de uno de los rayos sanadores que son tan importantes para la sanación-chakra). Éste se enfocará en forma aguda, como un rayo Laser. Cuando sienta que está preparado, dirija el rayo de energía a su paciente en la pantalla. Diríjalo a la parte del cuerpo que debe ser sanada. Sienta cómo la energía irradiada penetra en el cuerpo de su paciente y fluye hacia donde se la necesita en forma especialmente urgente; sienta cómo su paciente absorbe la energía sanadora del rayo. Sienta cómo él la recibe con agradecimiento; sienta su relajamiento cuando la energía hace su efecto. Piense lo siguiente: Cuando usted dirige energía sobre el paciente, éste sentirá la fuerza sanadora en el plano etéreo, independiente de dónde él se encuentre y lo que esté haciendo en ese momento (ver dibujo abajo).



Envíe rayos sanadores otros tres o cuatro minutos a través del tercer ojo. Cuando tenga la segura sensación de que se ha producido el efecto pretendido, termine la radiación de energía a través del tercer ojo. Respire profundo y “sumérjase” nuevamente. Después “dirija su atención” a su chakra del corazón y actívelo mentalmente. Sentirá que energía que sale del cuarto chakra aumenta en intensidad mientras usted dirige mentalmente la atención a ese chakra. También el cuarto chakra se sentirá más caliente, cuando la energía que fluye a través de él se haga más fuerte. Como siguiente dirija su respiración al corazón y respire desde el corazón, sin descansar entre la inhalación y la exhalación. El prana y el aire de la respiración activarán aún más ese chakra. Entretanto debería haberse desarrollado una fuerte sensación de compasión y de amor por su paciente. Puede estar acompañada de un intenso ardor (todas esas son manifestaciones del prana). Deje que la energía de su chakra del corazón llegue a ser tan intensa, de manera que salga de éste un rayo de energía. Ese rayo se sentirá más bien como una ola de energía, es decir, menos agudamente enfocado que el rayo que sale del tercer ojo, pero no obstante, lleno de amor y fuerza. Sienta cómo fluye la ola desde usted hacia su paciente; sienta cómo el paciente recibe la energía con agradecimiento. Vea su radiante sonrisa, su completa salud, cuando la energía produce su efecto sanador. Mantenga la radiación de tres a cuatro minutos, o hasta que sienta que ya es suficiente.

Actuación conjunta de los chakras

La radiación de energía desde el cuarto y sexto chakra puede ser dirigida separada desde cada chakra sobre el paciente, como acabamos de hacerlo. Pero ésta tiene un efecto mayor cuando se la transmite unida y en conjunto sobre el paciente. En el párrafo siguiente acerca de la sanación-chakra aprenderemos a unir la radiación de energía del chakra del corazón con la del tercer ojo y a dirigir ambas unidas sobre el paciente. Por lo tanto, mientras usted transmite la ola de energía desde su chakra del corazón, al mismo tiempo "dirija su atención" al tercer ojo. Con un poco de práctica no es difícil aprender a separar la "atención" de ese modo. Eso requiere, sin embargo, un acto de entrega por parte del sanador (al respecto ver 8º capítulo). "Dirija su atención" primero al tercer ojo y hágalo vibrar. Después dirija la respiración a éste y después de un momento sentirá que la energía aumenta muy intensamente. Concéntrese mentalmente en que esa energía se une con la ola de energía que sale del chakra del corazón, y sienta cómo los dos rayos de energía unidos son absorbidos por el tejido enfermo en el cuerpo de su paciente. Continúe el procedimiento durante algunos minutos. Transmita esas dos radiaciones de energía juntas y trasládese empáticamente al interior de su paciente, mientras los rayos de energía producen su efecto sanador. Envíe los dos rayos por dos o tres minutos más, o hasta que sienta que éstos han tenido un efecto sanador.

Completamos la sanación-chakra transmitiendo la radiación de energía desde el sector enfermo del cuerpo físico al aura etéreo del paciente y llenando su aura con las energías unidas del chakra del corazón y del tercer ojo. Tómese algunos minutos de tiempo, hasta que el aura esté lleno de energía y fuerza vital. Mientras transmite esa radiación de energía al aura del paciente, usted siente cómo la energía es absorbida por la piel de éste, y cómo esa energía recarga todo el cuerpo, incluso las células. Tómese de dos a tres minutos de tiempo para el trabajo en el aura del paciente. Cuando haya terminado con eso, retire primero la radiación de energía que sale de su chakra del corazón, después retire la radiación del tercer ojo. Haga desaparecer la imagen del paciente de su "pantalla visual". Después respire profundamente y relájese. Después de un momento usted sentirá que una ola de energía fluye a través de su chakra del cerebro y carga todo su "sistema energético de materia sutil". Tómese algunos minutos de tiempo para eso, hasta que sienta que sus chakras comienzan a arder. Cuando usted esté nuevamente lleno de energía, utilice la afirmación mental: "Cada vez que soy un canal para energía sanadora, también soy sanado yo mismo. Me convierto en un canal de sanación aún más efectivo". Después regrese a la consciencia normal, contando lentamente de uno a cinco. Cuando llegue al cinco, abra los ojos. Usted se siente completamente despierto, relajado y mejor que antes.

Sanación con colores

Existe una variante de esta técnica, con cuya aplicación usted debería comenzar en cuanto domine el método descrito anteriormente. Esta nueva técnica se denomina sanación con colores. Es idéntica a la sanación-chakra, aparte de que en este caso se transmite energía de color después de la unión de las dos radiaciones. Con eso el paciente recibe la energía en la dosificación exacta o en la frecuencia exacta de vibración que necesita y que acelera su proceso de sanación.

Hay cuatro colores principales que yo empleo en la sanación-chakra: amarillo, verde, azul y violeta. Con esos colores el efecto sanador alcanza su grado máximo, aunque también otros colores pueden resultar útiles. En segundo lugar se consideran el anaranjado, el rojo y el rosado. Éstos deben emplearse cuando el paciente rechaza los cuatro colores principales mencionados primero. Los colores transmitidos al paciente tienen que ser siempre brillantes y claros. Jamás transmita colores opacos, impuros o sucios. Como sabemos de nuestro trabajo con el aura de la

persona, los colores opacos y sucios son los colores de la enfermedad (ver capítulo 10). Solamente colores claros y resplandecientes son colores sanadores. No existe ninguna regla acerca de cuál color es el más beneficioso para un determinado paciente. Usted tiene que confiar por completo en su intuición y tratar a cada paciente en forma individual. La intuición le dirá cuál color es adecuado en una determinada situación. A veces el color adecuado se presentará espontáneamente, mientras usted transmite un rayo único o la radiación unida. A veces el paciente mismo dará a conocer cuál color necesita. Cuando esto ocurre, usted debe seguir las indicaciones del paciente. Cuando comienza con el envío de un color determinado y siente que el paciente opone resistencia, rechaza el color o simplemente no lo absorbe tan fácilmente, haga el intento con otro color. Pruebe hasta que haya encontrado el color adecuado para el paciente. El mejor momento para introducir el color es cuando usted haya unido la energía del tercer ojo con la que viene del chakra del corazón. Primero espere, por si se presenta espontáneamente un color sanador. Si eso no ocurre, comience primero a experimentar con los cuatro colores principales. Comience con el amarillo, luego pase al verde, después al azul y finalmente al violeta. Cuando haya encontrado el color adecuado, permanezca con éste por todo el tiempo que dure la sanación.

Autosanación con ayuda de los colores

También en la autosanación el color puede ser muy útil. Hay dos diferentes posibilidades para aplicarlo. Cuando tenga que ver con un problema local, que se limita a un sector muy especial del cuerpo, usted puede emplear para el tratamiento colores en conexión con visualización. Usted se orienta en este caso por las siguientes indicaciones: Adopte una posición cómoda, la espalda permanece recta, y comience con la respiración yogui tripartita. Continúe esa respiración hasta que se sienta completamente relajado. Después cuente lentamente hacia atrás de cinco a uno. Cuando haya llegado al número uno, use la afirmación: “Ahora me encuentro en estado Alfa. Me siento mejor que antes”. Después utilice una combinación de diferentes técnicas ya practicadas, para estabilizar el estado Alfa-Theta.

Cuando se encuentre en un estado Alfa-Theta estable, comience a “dirigir su atención” al sector enfermo. Al hacerlo usted tiene que mantener sus ojos abiertos y tratar de no pestañear, sino de mirar siempre fijo, hasta que se desarrolle espontáneamente una borrosidad. Eso debería durar sólo un momento (cuando la visión se nuble, usted puede, si es necesario, pestañear o apretar los ojos, para evitar un esfuerzo excesivo de la vista). En cuanto se haya presentado la borrosidad deseada, comience con la visualización de una luz que rodee el sector enfermo. Comience con una luz blanca clara y espere un momento, hasta que la luz se transforme en uno de los colores de sanación. Eso no debería demorar mucho. No es motivo de preocupación si al principio no aparecen colores. En ese caso comience simplemente a experimentar con los diferentes colores que tienen cualidades sanadoras. Pruebe hasta que encuentre un color que es fácilmente aceptado por su cuerpo. La visualización no debería costarle ningún esfuerzo, aun con los ojos abiertos, si la visión permanece borrosa y usted sigue en estado Alfa-Theta. Cuando haya encontrado el color adecuado y sienta que es absorbido, visualice que el órgano o tejido correspondiente recibe los rayos de color. Sienta cómo junto con eso las células son nutridas y sanadas con energía.

Continúe esa técnica hasta que sienta que una sensación de bienestar invade el sector enfermo. Usted también puede ayudarse con la respiración: Sienta con cada inhalación que el tejido enfermo recibe la radiación de energía y sienta con cada exhalación, cómo la energía sanadora se extiende en las células y las recarga. Tómese al comienzo cinco minutos de tiempo para esta forma de autosanación. Después no serán necesarios más de dos o tres minutos. Para completar el proceso, utilice la afirmación mental: “Estoy completamente sano. Me encuentro totalmente en equilibrio y armonía”. Después regrese al plano de la consciencia exterior, contando lentamente de uno a

cinco. Con el número cinco abra los ojos. Usted se siente completamente despierto, totalmente relajado y mejor que antes. Para lograr los mejores resultados, usted debe practicar esta técnica por lo menos dos veces al día. Tómese diez minutos de tiempo aproximadamente, para trasladarse a un estado Alfa-Theta estable, y use cinco minutos para la autosanación.

Autosanación directa con ayuda de color

Existe otra variante con la cual usted puede conectar la sanación con colores con la visualización y la energía magnética de sus manos. Energía masculina positiva, una energía agresiva, fluye a través de su mano derecha. (Esto rige por cierto para todos los diestros. Con los zurdos es diferente, a veces esa energía viene de la mano derecha, a veces de la izquierda, dependiendo del grado de zurdera. Los zurdos deben comenzar primero con la mano izquierda, y si con ésta no resulta, usar simplemente la otra mano). Comenzamos con esta variante, manteniendo la mano correspondiente (el polo masculino) como a 5 centímetros sobre la parte enferma y junto con eso poniendo atención cuidadosamente, que permanezcamos dentro del aura etéreo. Después cerramos los ojos y comenzamos con la respiración yogui tripartita. Respiramos profundo y sin interrupción entre la inhalación y la exhalación.

Aplicamos los métodos ya aprendidos y nos trasladamos al plano Alfa-Theta. Mientras nos encontramos en un estado Alfa-Theta estable, "dirigimos la atención" a la mano masculina y la activamos mentalmente, hasta que sintamos un hormigueo en la palma de la mano y la mano se caliente. Como siguiente nos imaginamos gráficamente un rayo de energía, que fluye desde nuestra palma de la mano hacia dentro del sector enfermo. Ayúdese nuevamente con la respiración, tal como ya lo hizo antes. Comience con la visualización del rayo. Primero éste se presenta como una luz blanca clara. Espere hasta que su color cambie espontáneamente. Si después de un momento eso no ocurre, experimente con diferentes colores de sanación, hasta que encuentre el color con el que logre el mejor efecto. Después visualice que la parte enferma de su cuerpo absorbe la radiación de energía que penetra fluyendo a través de su mano. Sienta cómo la energía es recibida y produce su efecto sanador.

Continúe esta técnica durante otros cinco minutos, y si lo desea, durante más tiempo todavía. En cuanto sienta que esta técnica ha tenido un efecto sanador sobre el tejido enfermo, retire la mano, respire profundo y use la afirmación: "En este momento estoy siendo sanado. Cada día estoy más sano en todos los aspectos". Si usted quiere, puede repetir esta afirmación algunas veces en silencio para usted. Después tómese todavía algunos minutos de tiempo, para dejar que actúe la fuerza sanadora y para disfrutar su efecto. Cuando el proceso haya concluido, termine su meditación con la afirmación: "Estoy completamente sano. Estoy totalmente equilibrado. Me encuentro en completa armonía". Regrese a la consciencia externa contando lentamente de uno a cinco. Cuando haya llegado al cinco, abra los ojos. Usted se siente completamente despierto, totalmente relajado y mejor que antes".

Carga del aura con radiación de color

La tercera variante de la autosanación es especialmente útil con problemas que afectan todo el cuerpo. También puede ser muy efectiva con problemas psíquicos y emocionales. Comenzamos cerrando los ojos y empleando la respiración yogui. Después contamos hacia atrás de cinco a uno; cada número se repite y se visualiza tres veces. Al llegar al uno usamos la afirmación: "Ahora estoy profundamente relajado. Me siento mejor que antes". Continuamos la respiración yogui y nos

trasladamos al plano Alfa-Theta, utilizando las técnicas ya practicadas. Ahora comienza el proceso de sanación. Usted utiliza la afirmación: "Ahora soy un canal para la sanación. Energía sanadora fluye a través de mí". Como siguiente haga que aparezca la "pantalla visual" a una distancia de dos metros delante de usted y en un ángulo de 30 grados sobre su cabeza. Levante la vista y repita su propio nombre algunas veces. Usted ve cómo usted aparece en la pantalla. Abra el chakra del corazón y retenga su imagen en la pantalla con amor y compasión. "Dirija su atención" al tercer ojo; respire desde ese lugar hasta que sienta que de ahí sale un rayo de energía y su aura (el aura en la pantalla) se llena con energía. Ahora "dirija su atención" al chakra del corazón y perciba la ola de energía que sale de ahí. Sienta como ésta se une con la radiación de energía del tercer ojo. Sienta cómo ambas radiaciones juntas llenan su aura con energía sanadora. Espere un momento, para ver si la radiación adopta uno de los colores sanadores. Si eso no ocurre, experimente hasta que encuentre el color necesario para la sanación. Después envíe durante cinco minutos rayos de ese color. Desarrolle la idea de que su aura se hace cada vez más clara y resplandeciente, hasta que se vea como un gigantesco huevo brillante que lo rodea en la pantalla. Finalmente imagínese que usted absorbe la energía y la fuerza vital de su aura a través de la piel y con eso carga y sana cada célula de su cuerpo. Tómese el tiempo que sea para este proceso. Termínelo viéndose usted mismo en la pantalla completamente feliz y sano y con una sonrisa radiante. Complete la visualización asegurándose usted mismo: "Estoy completamente sano. Me encuentro en completo equilibrio. Me encuentro en completa armonía". Después regrese a su consciencia exterior contando lentamente de uno a cinco. Cuando abre los ojos se siente completamente despierto, totalmente relajado y mejor que antes.

Empatía y autosanación

Como usted sabe, en cada forma de sanación, la empatía, la capacidad de compenetrarse en otra persona, desempeña un papel importante. Eso también rige en especial medida para la autosanación. La empatía es una forma de unión con otro ser. Se lleva a cabo cuando una persona siente tanto por otra, que tiene exactamente la misma sensación de vida, que siente los sentimientos y piensa los pensamientos de la otra persona. En la autosanación la empatía es muy importante, pero el estado sólo se puede lograr si uno se desprende de los propios sufrimientos. Sólo de esa manera usted (como sanador) se puede compenetrar en usted mismo (en el paciente). La disolución de los propios sufrimientos es esencial para la autosanación, porque solamente entonces se puede manifestar el "Yo soy" (el "Yo soy" esta libre de enfermedad en todos los planos) y unificarse con el "Tú", que necesita la sanación. Si usted aprende a desprenderse, entonces el "yo soy" que es el que transmite la energía sanadora de Dios, transforma su enfermedad y su sufrimiento en completa salud y felicidad.

Desarrolle su desprendimiento, llegue a ser libre, para que la fuerza de lo "omnipresente" pueda penetrar en usted. Por medio de eso usted cuida de su sanación, y con eso se encuentra en el camino hacia la completa salud, la armonía y la estabilidad.

En las Vedas dice al respecto:

> Dios, que es único,
> está oculto en la profundidad de cada ser.
> Él es el alma de todo.
> Él es soberano y administrador de todo lo que ocurre.
> Él es residencia de todo
> y Él es testigo de todo.
> Él es el origen de toda consciencia,

(pero) Él no tiene nombre
y no tiene características.
Él es el sin tiempo
y también el alma de cada existencia individual
(tanto en el área de la materia como de lo viviente).
Él es el único,
Que desde una semilla hace originarse una variedad.
Los que pueden percibir su existencia
en la profundidad del propio intelecto,
a ellos y solamente a ellos
se les concede la felicidad eterna,
y a ningún otro.
Él es sin componentes
Y sin acción.
Él es sin error
y sin vínculo.
Él es el puente hacia la libertad.
Él es el pacífico,
el fuego sin alimento.
Él no tiene nombre,
Él resplandece en su brillo.
Poner fin a las penas y a las preocupaciones
Sin conocerlo a Él,
es como intentar
amarrar el cielo con una correa.
(Eso significa que todo sufrimiento solamente puede tener un fin por medio del conocimiento de Dios).

12º Capítulo

La secuencia completa de la sanación a distancia

En este capítulo emplearemos las técnicas de sanación a distancia descritas en los párrafos anteriores del libro, para realizar una sanación a distancia en su transcurso completo, en la que se utilicen juntas la afirmación, la visualización, la diagnosis psíquica, la sanación-chakra y la sanación con colores.

Llegar al plano Alfa-Theta

Para comenzar la sanación a distancia completa adopte una posición cómoda. Usted puede sentarse o también acostarse, la espalda tiene que permanecer siempre recta. Cierre los ojos y comience con la respiración yogui. Continúe la respiración yogui durante tres o cuatro minutos. Sienta cómo la conversación interior (la que indica las actividades del plano Beta, ver 4º Capítulo) se calma. Cuando se extienda la sensación de bienestar, la que siempre está conectada al estado Alfa-Theta, cuente hacia atrás de uno a cinco. Repita y visualice tres veces para sí cada número que baja. Cuando llegue al número uno, utilice la afirmación mental "Ahora estoy profundamente relajado. Me siento mejor que antes".

Siga haciendo la respiración yogui. En cuanto se sienta preparado, cuente hacia atrás de diez a uno de la siguiente manera: Exhalar y pronunciar mentalmente el número diez… después nuevamente una inhalación profunda y al exhalar decir el número nueve… tomar otra vez aire profundamente, y al exhalar pronunciar mentalmente el número ocho… continúe de esa manera hasta que llegue al número uno. Cuando haya llegado al uno, se sentirá muy liviano y despejado. Ahora "dirija su atención" a los cambios sutiles que perciba en su cuerpo físico, emocional y mental. Utilice la afirmación: "Cada vez que llego a este plano mental, aprendo a usar mejor mi mente y en forma más creativa".

Relajamiento del cuerpo físico

Para llegar al relajamiento completo del cuerpo físico, usted puede utilizar el antiguo ejercicio yogui, que aprendió anteriormente para la reducción de tensiones en los músculos voluntarios. Al disminuir todas las tensiones acumuladas, usted hace posible el libre flujo de prana a través de su

“sistema energético de materia sutil”. Por lo tanto, cuando esté preparado, exhale completamente y “dirija su atención” a sus pies. Después inhale y contraiga los músculos de los pies lo más fuertemente posible. Retenga la respiración durante tres segundos. Después de tres segundos exhale y relaje los músculos de los pies. Inhale otra vez profundamente y repita el procedimiento, esta vez con los tobillos y las pantorrillas. Continúe el procedimiento de la misma manera con las siguientes partes del cuerpo: muslos, glúteos y pelvis, vientre medio y bajo, pecho y hombros, cuello y nuca, manos, brazos; después relaje los músculos faciales durante tres segundos. Después de tres segundos relájelos nuevamente y exhale. Como siguiente abra la boca, estire la lengua y estire los músculos faciales lo más que sea posible. Retenga la respiración durante tres segundos, después relaje los músculos y exhale.

Para completar el ejercicio de relajamiento, contraiga todo su cuerpo de una vez (junto con eso tensar los músculos faciales) y permanezca en esa tensión mientras retiene la respiración. Después de tres segundos expulse el aire con fuerza y al mismo tiempo afloje todos los músculos del cuerpo.

Su “santuario”

Entretanto han pasado como diez minutos, y usted se encuentra en un estado Alfa-Theta estable. Ahora utilice mentalmente la afirmación: “Me encuentro en estado Alfa. Cada vez que llego a este plano mental, se me hace más fácil llegar a planos más profundos y más sanos”. Después deje que su mente se desplace, hasta que llegue a su “santuario”, su “lugar de relajamiento completo”. Disfrute durante cinco minutos la estadía en ese lugar.

La pantalla visual

En cuanto regrese de su “santuario”, utilice la afirmación mental: “Ahora soy un canal para sanación. Energía sanadora fluye a través de mí”- Después haga aparecer la “pantalla visual” a dos metros de distancia delante de usted, levante la vista en 30 grados y repita mentalmente el nombre de su paciente. Él se hace visible de inmediato en la pantalla. Retenga al paciente en la pantalla, “dirigiendo la atención” a su chakra del corazón, respirando desde el corazón y colocando su mano en ese lugar.

Diagnosis psíquica

En cuanto tenga seguro al paciente en la pantalla, examine su cuerpo y establezca si existen disturbios de salud. Déjese guiar por su intuición, sígala adónde ésta lo conduzca. Usted es atraído automáticamente por los sectores atacados por la enfermedad. Si una parte determinada del cuerpo despierta su atención, entonces examine primero el aura sobre ese sector, por si se observan dificultades en el color, en la estructura y en la forma. En caso de que usted descubra un problema en el aura, continúe con su examen, proyectando su consciencia en el órgano o tejido enfermo y estableciendo si han ocurrido anomalías o cambios. Piense en que la empatía desempeña un gran papel, si quiere captar el problema de su paciente en su “totalidad”. Complete su diagnosis con un examen minucioso del aura y del cuerpo físico de su paciente. Ponga atención en todos los cambios, y si encuentra algunos, proceda como se indica arriba.

Sanación-chakra

Cuando complete su diagnosis, respire un par de veces profundamente y sienta cómo se desliza cada vez más profundo. Hable mentalmente con su paciente, hasta que él esté totalmente relajado y dispuesto a recibir la energía sanadora que usted le transmite. Después "dirija su atención" a su tercer ojo y actívelo mentalmente. Cuando sienta que el chakra comienza a hormiguear y a arder y se calienta, dirija su atención a éste y respire desde esa parte. Con eso el chakra es activado aún más intensamente. Las sensaciones en el sexto chakra se hacen finalmente tan intensas, que un rayo de energía se abre camino. Cuando eso ocurra, dirija ese rayo de energía al sector enfermo del cuerpo de su paciente. Sienta cómo el paciente absorbe la energía, cómo la recibe con agradecimiento. Después dirija la atención a su chakra del corazón y actívelo en el plano mental. Cuando sienta que ese chakra comienza a hormiguear y a arder, empiece a respirar desde ese chakra y actívelo todavía más, por medio de su mente y de su respiración. La energía del chakra se hace cada vez más intensa, hasta que usted siente que de ahí sale una ola de energía. Cuando haya llegado a eso, dirija la ola de energía al foco de enfermedad en el cuerpo de su paciente. Sienta cómo la energía unida de los dos chakras es absorbida por su paciente. Sienta cómo él recibe esa energía con agradecimiento.

Sanación con colores

En cuanto haya unido los rayos o energías, espere por si se desarrolla espontáneamente de la luz clara uno de los colores sanadores. Si el cambio no ocurre dentro de poco tiempo, entonces experimente con los colores sanadores principales, amarillo, verde, azul y violeta. Si ninguno de éstos es absorbido fácilmente, intente con el color naranja, rosado o rojo. Ponga especial atención en que usted solamente transmite colores claros y puros. Cuando haya encontrado el color adecuado, continúe la sanación-chakra y con colores de tres a cuatro minutos. En cuanto sienta que el efecto sanador de los rayos ya es suficiente, retire primero la radiación de su tercer ojo, y después también la radiación de su chakra del corazón. Pero retenga la imagen de su paciente en la pantalla, con compasión y amor que salen de su corazón.

Sanación mental

Tome aire profundamente y sienta que en los momentos siguientes desciende cada vez más profundo. Dirija su atención y su respiración al tercer chakra, el chakra del plexo solar. Su mente y su respiración activarán ese chakra. Usted sentirá cómo ese chakra es atrapado por una vibración. Esa vibración aumenta, hasta que usted siente que el chakra se calienta y comienza a hormiguear. Cuando esa sensación se haga más intensa, visualice una cuerda que salga de su chakra y que lo conecte a usted con su paciente. Sienta cómo usted es atraído hacia dentro del paciente; visualice que la cuerda se acorta cada vez más entre ustedes cuando se acercan uno al otro. No oponga ninguna resistencia y déjese atraer por completo hacia dentro del cuerpo de su paciente. Después use la afirmación mental: "Ahora estoy con… (nombrar el tejido enfermo)… y estoy preparado para efectuar la sanación". De inmediato usted estará al lado del tejido enfermo. Imagínese que tiene con usted algunos instrumentos que puede emplear para la sanación del paciente. Tómese cinco minutos de tiempo aproximadamente, para trabajar con los instrumentos en el sector enfermo. Cuando haya terminado, visualice esa parte del cuerpo en estado completamente sano. En cuanto vea que el tejido está otra vez completamente sano, coloque mentalmente sus manos a los

dos lados en la parte anteriormente enferma y “dirija su atención” a su mano cargada con energía masculina. Cuando la mano está activada mentalmente, usted siente que ésta se calienta y comienza a vibrar. Si eso ocurre, usted también sentirá que un rayo de energía sale de su mano cargada masculinamente, y que la energía es absorbida por el tejido que anteriormente estaba enfermo. Tómese algunos minutos de tiempo y explíquele a su paciente en el plano mental, que esa energía sanadora adicional protegerá y mantendrá sano ese sector.

Recarga del aura del paciente

Cuando haya terminado su trabajo de manera que lo satisfaga y el sector enfermo esté nuevamente sano por completo, visualice que usted está fuera del cuerpo de su paciente, a dos metros delante de su “pantalla visual”. Tome aire profundamente y sienta cómo se desliza más profundo. Después dirija su atención y respiración al tercer ojo y actívelo hasta que sienta que un rayo de energía sale de él. Sienta cómo el rayo de energía fluye desde su chakra al aura de su paciente. Repita el mismo proceso en su chakra del corazón, hasta que sienta que desde allí igualmente se irradia energía y se une con la energía que sale desde su tercer ojo. Usted siente que la energía de las dos radiaciones fluye en el aura de su paciente y lo carga y lo reanima. Déjele tiempo a los rayos de energía para que se transformen en el color sanador más efectivo, y observe cómo el aura del paciente arde y se extiende, mientras la energía sanadora penetra. En cuanto el aura esté saciado de energía, usted sentirá cómo la energía es absorbida por la piel, se reparte en el cuerpo del paciente y sana y llena con nueva energía cada célula. Transmita de ese modo, de dos a tres minutos (o hasta que tenga la sensación de que es suficiente), energía al aura del paciente. Cuando el proceso haya concluido, retire el rayo de energía de su tercer ojo, y luego también el rayo de energía del chakra del corazón. Después visualice a su paciente, rodeado por luz resplandeciente, sonriendo, feliz, lleno de vitalidad y completamente sano.

Recarga del sanador

Después del término del proceso de sanación, despréndase de su paciente, disuelva la “pantalla visual”, respire profundo y use la afirmación mental: “Cada vez que soy un canal para energía sanadora, no sólo es sanado mi paciente, sino también yo mismo”. A continuación dedíquese los siguientes dos o tres minutos a la recarga de su “sistema energético de materia sutil”. Usted se da cuenta por el ardor de los chakras, cuándo su “sistema energético de materia sutil” está recargado por completo. Al principio usted tal vez sentirá solamente una sensación de ardor en su chakra del cráneo y en el tercer ojo. Pero en cuanto desarrolle una mayor sensibilidad para las diferentes frecuencias de energía de su cuerpo, también sentirá el ardor de los otros chakras. Cuando tenga la sensación de que está completamente lleno de nueva energía, use la afirmación mental: “Cada vez que le transmito sanación a otra persona, me transformo en un canal de sanación aún más efectivo”. Después cuente lentamente de uno a cinco, y con el número cinco abra los ojos. Usted se siente completamente despierto, totalmente relajado y mejor que antes.

13º Capítulo

Preguntas sobre la sanación a distancia

En el transcurso de los años se me han hecho muchas preguntas sobre el tema de la sanación a distancia. Deseo contestar algunas aquí. Mis respuestas se basan en experiencias propias y no en alguna doctrina rígida o en un sistema teológico. Mis respuestas son subjetivas. Por fin, en este campo cada cual tiene que dejarse guiar por su intuición y su conciencia.

Sanaciones múltiples

Primera pregunta: ¿Es beneficioso trabajar en más de un paciente durante una meditación de sanación?

La respuesta a esa pregunta depende completamente del sanador, del tiempo que dispone para la sanación a distancia y de su vitalidad. La vitalidad a su vez, también es determinada por diferentes factores: Por la capacidad del sanador para entregarse a las fuerzas sanadoras; por su capacidad para guardar prana; y naturalmente por su salud mental, emocional y física. Como única regla a seguir, siempre es: "No hacer jamás un esfuerzo excesivo". Si siente que la sanación se ha convertido en un esfuerzo, si después usted está agotado, o si al final del día siente una falta de vitalidad, entonces en ese día usted ha practicado demasiadas sanaciones y debería reservar un poco las fuerzas. Pero constatará que después de poco tiempo de practicar sanación, su eficiencia aumenta cada vez más y le es posible trabajar con un número mayor de pacientes y durante más tiempo que como era al comienzo de su actividad.

Pacientes reacios

Segunda pregunta: ¿Debería un sanador trabajar en pacientes que no dan su consentimiento o que no quieren ser sanados?

Yo siempre he trabajado en aquel que siento intuitivamente que le ayudará la sanación espiritual. Eso significa que no trabajo con cualquiera que venga a mí. Me doy cuenta quien no tendría ningún beneficio de la sanación espiritual, y con esa persona no trabajo. Pero trabajo en personas, aunque no me lo pidan o incluso estén en contra. Mi decisión siempre se basa en la intuición y es sometida, además, a un examen de conciencia. Cuando la intuición y la conciencia lo encuentran bien, entonces trabajo en la persona respectiva y no me dejo retener por nada y por nadie. La intuición y la conciencia son manifestaciones del Yo interior, del "Yo soy", y el "Yo soy" está relacionado directamente con Dios.

Del apóstol Pablo, que él mismo era un maravilloso canal de sanación, proviene la frase: "Porque somos su obra, creados en Cristo Jesús con miras a las buenas obras, que Dios dispuso desde antes, para que nos ocupáramos de ellas" (Efesios. 2,10). Tal como Pablo, yo creo que Dios, lo "omnipresente", nos ha creado para realizar "buenas obras", para determinadas tareas que tenemos que cumplir. Esas tareas solamente las podemos reconocer si las percibimos conscientemente. Solamente llegamos a la percepción consciente si aplicamos la técnica de "dirigir la atención a…" y obedecemos a nuestra intuición. El mismo Dios es quien realiza la sanación. Él sabe quién es sanado y cuándo debe ocurrir eso. Solamente si usamos la "atención" de la manera descrita, nos damos cuenta cuáles pacientes ha elegido él para nosotros. Si usted siente intuitivamente que debe trabajar con alguien, entonces la posibilidad de que su trabajo ayudará a esa persona es grande. Aunque esa persona rechace conscientemente ser sanada, usted debe, pese a eso, transmitirle energía sanadora. Tal vez el paciente esté en contra en el plano consciente, pero es probable que en forma inconsciente busque desesperadamente sanación.

Duración de una "sesión" de sanación espiritual

Tercera pregunta: ¿Cuánto debe durar una sesión de sanación a distancia?

No existe un tiempo determinado para una sanación. Yo conecto siempre la sanación a distancia con meditación, y todo el proceso dura aproximadamente cuarenta minutos. Su tiempo puede ser diferente a ese, y eso también está bien así. En un tiempo total de meditación de cuarenta minutos, yo utilizo en promedio como quince minutos para la sanación misma. A veces necesito un poco más de tiempo y otras veces es más rápido, eso depende por completo de cómo yo me sienta. Con la "imposición de manos" empleo habitualmente alrededor de treinta minutos para la sanación misma. Pero también he trabajado un tiempo mucho más corto, como por ejemplo, durante un seminario o en una sanación en forma pública. Piense siempre lo siguiente: El tiempo no es el factor más importante al sanar. Yo he experimentado que personas han sido sanadas instantáneamente, después que solamente se las ha tocado durante algunos segundos.

¿Cuánto tiempo transcurre hasta la sanación del paciente?

Cuarta pregunta: ¿Cuánto dura la sanación de síntomas corporales?

El sanador no sabe nunca con exactitud cuánto tiempo requiere la sanación física. La filosofía hermética nos enseña que la sanación es un proceso de transformación. Energía de dimensiones superiores es transformada con el propósito de sanar. En muchos casos eso dura su tiempo, y puede nuevamente transcurrir tiempo hasta que el cuerpo físico del paciente haya transformado de tal modo la energía sanadora, que la pueda utilizar para transformar enfermedad en salud. Además, muchas veces la sanación del espíritu y de las emociones es el prerrequisito para la sanación corporal. Aunque siempre deseamos el resultado inmediato, en muchos casos es poco realista esperar una sanación física inmediata, si el cuerpo mental y etéreo (emocional) del paciente todavía se encuentran en estado de enfermedad. Muchos sanadores trabajan a través de lapsos de tiempo muy largos en un paciente, antes de que vean los ansiados resultados. Yo tuve una experiencia así en el año 1981. Se me pidió que trabajara con un hombre que había perdido la visión periférica. Sufría de una estrechez tubular del campo visual. Para mayor gravedad se agregó que se presentaron hemorragias en los dos ojos del anciano, que dañaron aún más su vista, ya que tuvieron deformaciones como consecuencia. Ninguno de esos síntomas se podía resolver con métodos de la medicina convencional. El paciente tenía 82 años cuando lo conocí, y con

excepción de sus ojos gozaba de excelente salud. Antes de nuestro encuentro él no tenía ningún interés en sanación espiritual, y tampoco tenía ningún tipo de conocimiento al respecto. No era una persona religiosa, y yo era el primer sanador que él veía. Comenzamos a trabajar juntos dos veces por semana, y además, lo incluí en mis sanaciones a distancia. Como él tenía miedo, al principio tenía dificultades para recibir el total de la energía que yo proyectaba sobre él. La mayoría de las veces yo tenía que apartar bloqueos antes de que la energía sanadora lograra pasar. Al comienzo la transmisión de colores fue especialmente difícil, igualmente la sanación a través de los chakras. Pero su falta de disposición para recibir también convertía la visualización en un problema. Mi intuición me decía, sin embargo, que yo debía seguir trabajando con él, y eso hice. Apliqué todas las técnicas que me parecían prometer éxito. Después del primer mes comenzó lentamente un cambio. Los bloqueos se debilitaron poco a poco y mis visualizaciones se hicieron más reales y más prolongadas. Pronto sentí que entre nosotros se desarrollaba una conexión, un *rapport.* En la quinta semana él comenzó hasta cierto punto a recibir colores. La conexión entre nosotros se hizo cada vez más estrecha, hasta que pude compenetrarme en él por completo. Sin embargo, después de seis semanas, todavía ninguno de nosotros dos percibía algún mejoramiento evidente de su estado corporal. Pero él no se dejó desalentar por la falta inicial de resultados, sino que estaba decidido a continuar, aunque todavía no se podía ver ningún progreso. Después de seis semanas de tratamiento él visitó a su oculista, para hacerse realizar el examen de control que era necesario cada medio año. Para su asombro vio que su vista había mejorado. Él mismo no podía por cierto percibir el mejoramiento en ese momento, pero la comprobación no sólo le dio a él nuevo ímpetu, sino también a mí. Seguimos trabajando entonces con nuevo entusiasmo y dentro de una semana él comenzó a sentir el cambio en su vista. Primero el mejoramiento duraba solamente algunas horas, pero después de la séptima semana de tratamiento duraba cada vez más tiempo, y las deformaciones comenzaron a desaparecer. Al final de la octava semana él fue nuevamente donde su oculista y supo que se podía constatar un cambio notable en su vista. No sólo habían cesado las deformaciones, también se habían detenido las hemorragias. Continuamos el trabajo, y también la estrechez tubular del campo visual mejoraba paulatinamente. Por primera vez desde hacía meses, él comenzó otra vez a leer, al principio con ayuda de un lente de aumento, pero ya después de poco tiempo no lo necesitó más. Jugaba a las cartas nuevamente y podía ver televisión; ninguna de las dos cosas había sido posible anteriormente. Según la opinión de los médicos, entre la sexta y la décima semana de tratamiento él había recuperado un 80% de su vista. Al momento de la redacción de este libro, tres años después, él sigue viendo excelentemente.

Se dice que un conde de Sandwich podía sanar por medio de imposición de manos y que solía trabajar a través de mucho tiempo con sus pacientes. Archibald Holms escribe en su libro *The Facts of Psychic Science* (Hechos de la ciencia parapsíquica) que el conde descubrió su aptitud en al año 1908. Continúa relatando: “Lord Sandwich no producía por cierto sanaciones milagrosas, pero tenía resultados notables cuando se trataba de combatir dolores. Aunque tal vez la enfermedad misma no era sanada, por lo menos en muchos casos no se presentaron más los dolores. Lord Sandwich sanaba a muchos pobres y gente que sufría. Su tratamiento era a menudo largo, y él se sacrificaba de tal manera, que a veces visitaba a los pobres sufrientes diariamente durante un año o más.

La mejor hora para la sanación

Quinta pregunta: ¿Qué hora es la más apropiada para la sanación?

No hay ninguna respuesta a esa pregunta que sea válida en todas las circunstancias y en todos los casos. Cada uno de nosotros tiene un estilo de vida diferente, y eso hay que considerarlo. Naturalmente yo recomiendo trabajar cuando uno se siente relajado y no está sometido a ninguna

presión interna. Por el contrario, no es bueno trabajar cuando se tiene prisa o se está cansado. En general yo aconsejo realizar la sanación a distancia, cuando está avanzada la tarde y ya se ha hecho el trabajo diario. Si su horario lo permite, usted debería también aprovechar las horas de la mañana. Piense en lo siguiente: En la Biblia dice: "Mucho puede la poderosa oración de un justo" (Jacobo 5,16). A mis alumnos yo les digo que incluso si practican meditación de sanación dos veces al día, eso no significa que aparte de esas horas no puedan realizar ninguna sanación a distancia. Es absolutamente posible concentrar la mente consciente sobre una cosa, mientras se transmite sanación a alguien con la mente inconsciente. Y eso usted puede hacerlo en cualquier momento. Tal vez vea en la calle a alguien que tiene dolores; transmítale sanación. En su lugar de trabajo usted nota que un colega sufre; a él también transmítale sanación. No tiene ninguna importancia en qué están ocupados los dos en ese momento. Usted puede estar activo en el plano consciente y, sin embargo, proyectar al mismo tiempo energía sanadora. Comience simplemente trasladándose al estado Alfa-Theta, y eso es muy simple cuando usted realiza sanaciones regularmente. La posibilidad más rápida consiste en utilizar la afirmación, que uno se encuentra en estado Alfa –Theta y que a través de uno fluye energía sanadora. Después "dirija su atención" al cuarto y sexto chakra y sienta cómo fluyen los rayos sanadores desde usted hacia su paciente. En cuanto se haya producido la conexión, pase directamente a la afirmación y a la visualización. Yo le puedo asegurar que con un poco de ejercicio se logra hacer sanación en cualquier momento y en cualquier lugar.

14º Capítulo

La imposición de manos

Adonde se mire se encuentran en la historia testimonios de sanación espiritual por medio de "imposición de manos". Ésta se aplica a menudo junto con otras técnicas, como por ejemplo, unción con aceites o magnetización de ropas y materiales, de agua o de otras materias naturales. A veces se llega al contacto directo con saliva y tierra, como está descrito en el Nuevo Testamento: "Y Jesús pasó y vio a uno que había nacido ciego… Entonces… escupió en la tierra e hizo una pasta con la saliva y colocó la pasta en los ojos del ciego y le dijo: ¡Anda al estanque de Siloé… y lávate! Entonces él fue y se lavó y volvió viendo" (Juan 9, 1-7).

A veces se practica una sanación directa, al tocar el sanador el cuerpo físico del paciente. Después trabaja nuevamente el sanador con "imposición de manos" solamente en el aura etéreo del paciente, sin producir un contacto corporal. En general el sanador realiza el contacto, pero no tiene que ser siempre así. También el paciente puede tomar la iniciativa, tocando al sanador o simplemente dirigiéndose al área del aura del sanador. La sanación del Nuevo Testamento descrita a continuación muestra claramente el proceso: "Y ahí había una mujer que tenía derrame de sangre desde hacía doce años y había sufrido mucho con muchos médicos y había ocupado en eso todos sus bienes y no le había ayudado, sino más bien estaba peor. Como escuchó de Jesús, se acercó por detrás en medio de la gente y tocó sus vestimentas. Porque ella se decía a sí misma: Si pudiera tocar aunque sea su ropa, sanaría. Y al momento cesó su hemorragia y sintió en su cuerpo que estaba sana. Y Jesús… se dio vuelta en la multitud y dijo: … Hija mía, tu fe te ha sanado; vete en paz y queda sana de tu enfermedad" (Marcos 5, 25-30).

La historia de la imposición de manos

El método de la "imposición de manos" es preferido por la gran mayoría de los sanadores. Antes se designaba también como "contacto real (de reyes)" y con ese nombre era habitual en la época de la Edad Media en Francia e Inglaterra. Se dice que los emperadores romanos Vespaciano y Adrián poseían ese don, igualmente el rey Olaf de Noruega, que en su época era considerado un santo. También de San Patricio se dice que podía sanar enfermos por medio de "imposición de manos". Se cuenta que sanaba ciegos en Irlanda, colocándoles su mano sobre los ojos. También a los antiguos griegos les era conocido que un enfermo puede ser sanado por medio de tocarlo con la mano. Igualmente Hipócrates escribió que muchos médicos expertos creían que el calor que sale de la mano produce un efecto altamente sanador y aliviador cuando se le impone la mano al enfermo.

En el antiguo Egipto se practicaba desde los tiempos más remotos la "imposición de manos" y formaba parte de las labores del sacerdote del templo. Se practicaba sobre todo en los templos de Isis, Osiris y Serapis. Estudiosos y egiptólogos han descubierto representaciones de sanación directa en sarcófagos, joyas y pinturas murales A los egipcios les fue transmitida la "imposición de

manos" por los antiguos herméticos, para los cuales esa técnica era parte de su antiquísimo culto de misterio. Incluso ahora todavía vemos la "imposición de manos" como parte de las prácticas de sanación de los rosacruces y de los masones, cuyos orígenes se remontan hasta el antiguo Egipto. La propagación mundial y las raíces de la "imposición de manos" que llegan hasta la prehistoria, son indiscutibles. Se han encontrado testimonios que tienen más de quince mil años. Se trata de pinturas rupestres de la Edad de Piedra en los Pirineos. Sanar por contacto directo, designado por nosotros como "imposición de manos", parece ser una práctica utilizada en todo el mundo. Nunca se ha limitado a una determinada secta o a un determinado campo, ningún grupo religioso ha tenido un monopolio de esta práctica. La imposición de manos ha sido practicada en India, China, en el antiguo Israel y en Caldea, igualmente como en occidente y eso ya en tiempos precristianos. A través de toda la Edad Media hubo un auge, tanto dentro como fuera de la iglesia ortodoxa, y hasta el día de hoy la "imposición de manos" es practicada en todo el Tercer Mundo por chamanes y curanderos. Solamente en occidente cayó en descrédito con el comienzo de la "revolución industrial" y la "era del racionalismo". Pero incluso en ese caso siempre hubo pequeños grupos, como por ejemplo, los teósofos y el movimiento pentecostés, que mantuvieron viva esa tradición. En esas y en otras sectas se continuó en forma permanente con esa práctica de sanación, y a veces también trascendía algo de ésta al resto de la población.

¿Quién es apropiado para la imposición de manos?

Cualquiera que tenga el serio deseo y un auténtico interés, puede utilizar su mente y sus manos para sanar. Para eso no se tiene que ingresar a ninguna organización, no hay que dedicarse a algún culto o adoptar una doctrina especial. El único prerrequisito para la imposición de manos es un interés sincero y sensibilidad frente a la salud y a la felicidad de otras personas. Los conocimientos son importantes, pero la experiencia es el mejor instructor. Haga un inventario sincero de su propia condición corporal y mental, y si le llega a parecer que ninguno de los dos puntos significa un obstáculo, entonces puede comenzar a ayudar a otras personas por medio de sanación directa. Una mujer le preguntó una vez a Edgar Cayce, en el transcurso de un reading en trance en la que participó un grupo de sanadores: "Por favor aclárenos acerca de los métodos y posibilidades que debemos utilizar en nuestro empeño por ayudar a otras personas". Su respuesta fue muy extensa. Resumido brevemente, la respuesta decía lo siguiente: "Utilicen lo que tengan en las manos, día a día. Los conocimientos y la comprensión llegan por sí solos a través de la práctica, a través de vuestra propia experiencia, si hacen lo que saben que concuerda con Su voluntad (la voluntad de Dios, de lo "omnipresente").

No dejarse desalentar por nada

Muchas personas que sufren de enfermedad corporal no tienen el valor para trabajar con otros. Yo creo que eso es especialmente lamentable. Un episodio de la "vida de San Agustín" aclarará mi opinión. El biógrafo Posidio relata que poco antes de la muerte de Agustín, cuando ya estaba en el lecho de muerte, "vino un hombre con un pariente enfermo y le pidió al santo que colocara su mano sobre el enfermo, para que se sanara. Agustín respondió que si tuviera tal poder, ciertamente lo utilizaría primero con él mismo. A continuación el visitante contestó que había tenido un sueño y durmiendo había escuchado las siguientes palabras: "Anda donde el obispo Agustín para que coloque su mano sobre él y se sane con eso". Cuando Agustín escuchó eso, no vaciló e hizo lo que se le pedía. De inmediato el Señor ayudó al enfermo y éste pudo irse a casa sano".

Ya he mencionado que la fe es un factor esencial en la sanación, y con eso no me refiero solamente a la fe del sanador. También la fe del paciente es prerrequisito para el éxito de la sanación. Ese hecho tiene que considerarlo el sanador en todo lo que hace. En la sanación directa, el sanador toma contacto personal con el paciente. Él debe hacer solamente lo que fortalece al paciente en su confianza hacia él y en el proceso de la sanación espiritual.

El sanador tiene que tener confianza en sí mismo. Tiene que inspirarle confianza al paciente. En el sanador no hay lugar para la arrogancia, la presunción y la vanidad. Piense en lo siguiente: La sanación viene de Dios. Usted es su instrumento y tiene que cumplir una tarea sagrada.

Cuando se reúna por primera vez con su paciente, despierte confianza en él y asegúrele que él puede ser sanado. Implántele por medio de afirmaciones la "idea fija" que él sanará. Ahuyente su desesperanza, incitándolo a trabajar junto con usted con valor y entusiasmo. Alíentelo a perseverar, aunque al principio tal vez no se vea de inmediato una señal de mejoramiento. Yo he visto una gran cantidad de casos, en los que ha demorado un tiempo antes de que se presentara un mejoramiento perceptible. Piense en que el paciente ha ido donde usted porque buscaba ayuda, y que él es receptivo para sugestiones. Fortalezca su esperanza inicial, hasta que él ya no dude que encontrará sanación. La convicción interior que se apoya, se convierte finalmente en una fe firme, y sabemos que todo es posible con sólo creer que lo es.

La sanación directa debe realizarse en un ambiente pacífico, tranquilo y agradable, en un lugar donde no hay interrupciones o perturbaciones. El sanador debe tomarse suficiente tiempo, antes y después del proceso de sanación, para conversar con su paciente, explicarle las técnicas que aplica y, lo que es más importante, debe escuchar a su paciente. Antes de la sanación misma, el sanador debe darle la oportunidad al paciente de desprenderse de todo lo que lo agobia. Es altamente improbable que una persona que sufre de molestias corporales, esté libre de problemas emocionales y psíquicos. El sanador debe pensar que existe una relación directa entre la salud y el estado emocional y mental del paciente. Cuando practica una sanación, es responsable por la persona total, no solamente por el cuerpo físico del paciente. Por eso es de total importancia que desarrolle una posición holística (integral). En cuanto el paciente se encuentre en un estado suficientemente relajado, el sanador debe explicar en palabras simples las técnicas que aplica e informar qué efecto producen. En eso no hay que callar nada.

Preparación del paciente

En la primera visita de un paciente le pregunto si sabe algo acerca de sanación espiritual. Cerca de un 20% tiene ciertos conocimientos acerca de la sanación espiritual, sobre homeopatía o medicina integral. Para la gran mayoría, sin embargo, la sanación espiritual es un tema totalmente nuevo. Además, esas personas han crecido en el clima intelectual racional de los Estados Unidos o de Europa occidental y han aprendido desde la niñez que solamente lo que ven existe realmente. Su concepto de enfermedad y la propia responsabilidad que sienten por ésta, a menudo está en contradicción con los pensamientos de la metafísica y de la sanación espiritual. Yo explico de la manera más amable posible lo que es sanación espiritual. Le indico a la gente, sin ponerme polémico, pero lo más claramente posible, que mi sistema de ninguna manera está en pugna con la medicina moderna, sino que es una parte importante de ésta. Les explico que pueden participar en su propia sanación y que no necesitan seguir pasivos y como víctimas de su estado, independiente de la causa que tenga la enfermedad.

Yo les digo que existen tres diferentes técnicas que yo aplico con la "imposición de manos": Sanación por medio de vibración, polarización y sanación empática, y explico que hay diferentes variantes de esas técnicas, a las cuales pertenecen a su vez diferentes movimientos de manos. Después que hemos hablado y he explicado la teoría en que se basa la sanación y le he advertido al

paciente lo que le espera durante la sesión, le digo que tiene que tenderse. Le dejo un momento de tiempo, para que se pueda poner cómodo, después le pido que cierre los ojos y que se relaje. Después de un rato le pido que comience con la respiración profunda e inicio al paciente en la respiración yogui tripartita. La respiración correcta lo ayuda a relajarse y le ayuda también a ponerse en el estado de ánimo adecuado para la sanación. En cuanto mi paciente respira profundamente y está relajado, le digo cuáles sentimientos y sensaciones le esperan al comienzo del proceso de sanación. Le digo cuáles partes del cuerpo tocaré, etc. Yo explico que la energía sanadora se experimenta de diferentes maneras, que a menudo se siente como un calor intenso que sale de las manos del sanador. Sin embargo, la energía sanadora no siempre se percibe como calor. Algunos pacientes sienten la energía como "rayos fríos" que vienen hacia ellos desde las manos del sanador; pero también se puede manifestar como hormigueo o vibración en el sector que toca el sanador. A veces esa sensación de hormigueo circula a través de las extremidades. Ocasionalmente el paciente se siente aturdido y mareado, o está momentáneamente desorientado. En la mayoría de los casos, las sensaciones durante la "imposición de manos" se diferencian de la condición corporal normal del paciente. Pero también ya ha habido casos en que ha ocurrido un mejoramiento notable o incluso una sanación total, sin que el paciente haya sentido siquiera algo inusual, con excepción de una sensación de profundo relajamiento.

Su propia preparación para la sanación directa

Antes de tomar contacto directo con mi paciente, me aseguro que me encuentre en la condición adecuada, para poder ser un canal efectivo. Eso lo establezco utilizando respiración yogui y trasladándome al estado Alfa con ayuda de afirmaciones mentales. En cuanto me encuentro en estado Alfa, utilizo la afirmación mental: "Yo soy un canal para sanación. Energía sanadora fluye a través de mí". A veces repito esta afirmación algunas veces. Después coloco mis manos en las sienes del paciente. Siempre empiezo con la "imposición de manos" en la cabeza y termino otra vez en la cabeza.

Ocupo como cinco minutos para el trabajo en la cabeza del paciente y en eso aplico la técnica de la sanación por medio de vibraciones. Después voy hasta la parte enferma del cuerpo de mi paciente y trabajo allí como quince minutos con el método de sanación de vibración, de polarización y empático. Muchas veces combino esas técnicas con movimientos de manos y procedimientos de sanación a distancia. Después vuelvo a la cabeza de mi paciente y ocupo allí cinco minutos. Para terminar la sesión utilizo una combinación de diferentes técnicas de sanación. Después que he llegado al plano Alfa y he colocado mis manos en las sienes del paciente, comienzo con la sanación por medio de vibraciones. Esa es siempre la técnica que aplico primero con la "imposición de manos".

La importancia de las vibraciones

La tercera ley hermética constituye la base metafísica de la sanación por medio de vibraciones. Ésta dice: "Nada está en descanso, todo se mueve, todo vibra" (Kybalion). Muchos sanadores perciben en forma consciente cómo la vibración sanadora corre a través de su cuerpo etéreo. Yo la designo como "vibración prana central". Yo la puedo sentir mientras me encuentro en estado Alfa-Theta. Ésta es especialmente pronunciada cuando practico sanación directa.

La vibración es importante para el proceso de sanación, porque existe una relación entre la intensidad de la "vibración prana central" y la cantidad de prana que fluye a través del "sistema

energético de materia sutil" del sanador. La intensidad de la vibración determina la cantidad de energía que está a disposición del sanador para la sanación directa. He observado que el aura de los alumnos se pone más brillante y más grande cuando están practicando sanación directa por medio de vibraciones. Además, a menudo se puede observar un cambio de color en su aura. Se presenta un desplazamiento desde los tonos rojo y amarillo hacia el verde y el azul. Es interesante que los alumnos me han contado que con la práctica de la sanación con vibración se sienten tomados como por un mareo y que sus chakras superiores comienzan a arder. Algunos relatan que han sentido que su aura ha aumentado de tamaño y temperatura. Otros creían arder o tenían la sensación de que su cuerpo se agrandaba cada vez más, en cuanto alcanzaban el estado de vibración.

El estado de vibración con su elevado nivel energético facilita la capacidad de visualización del sanador. La mente del sanador queda libre de la cháchara sin sentido, en cuanto se alcanza esa vibración, de modo que él puede trabajar sin distracción. Además, es más fácil para el sanador trabajar desde el chakra del corazón en estado de vibración, porque no se le hace tan difícil "pensar desde el corazón". En la Biblia dice: "El amor de Dios fue derramado en nuestro corazón…" (Romanos 5,5), y justamente por medio del corazón es como se hace más notoria la fuerza de sanación. El hecho de pensar desde el corazón no debe confundirse con los sentimientos que vienen del corazón. Con los pensamientos que vienen del corazón están por cierto relacionados sentimientos, pero no se trata realmente de una forma de pensar que sea un resultado de una transformación del deseo del corazón en amor. Pensar desde el corazón es asumido por el amor y por la compasión y dirigido por la sincera necesidad de ver a otra persona sana y feliz. Eso solamente se logra cuando el sanador ha desarrollado suficientemente sus capacidades mentales. Entonces su carisma sanador se irradia permanentemente de él como "ríos de agua viva" (Juan 7,38).

De las tres técnicas de sanación directa, la que actúa más directamente sobre el paciente es la sanación por medio de vibración. En cuanto el sanador ha alcanzado el estado de vibración, el paciente siente venir hacia él una ola de energía, a menudo acompañada por una sensación de hormigueo o picazón en el cuerpo. Además, se presenta un mejoramiento inmediato de su bienestar.

¿Cómo se logra el estado de vibración?

Usted se puede trasladar rápidamente al estado de vibración y comenzar con la sanación por medio de vibraciones, si hace el ejercicio de respiración que se explica a continuación. La técnica se parece a la respiración yogui. En cuanto comience con la "imposición de manos" y haya colocado sus manos en las sienes del paciente, empiece a respirar profundo, sin interrumpir entre la inhalación y la exhalación. Después "dirija su atención" a los ritmos de su cuerpo y deje que el ritmo de su respiración lo determinen esos ritmos del cuerpo. El procedimiento debería durar de uno a dos minutos. Pensar desde el corazón fortalecerá los ritmos inconscientes de su cuerpo físico y del "sistema energético de materia sutil" y llevarlos a su consciencia. Adapte su respiración a esos ritmos interiores y después "dirija su atención" a sus manos. Su respiración debería acelerarse un poco y usted debe seguir cuidando de que no se origine ninguna pausa entre la inhalación y la exhalación. Continúe con esa técnica hasta que sienta que sus manos comienzan a vibrar y se calientan.

Después de un momento breve (eso puede durar entre treinta segundos y cinco minutos, y depende de cuán bien usted domina esa técnica) usted debería sentir una compasión profunda, casi abrumadora, por su paciente. Con eso sus manos vibrarán tan intensamente, que éstas seguirán vibrando, incluso sin la aplicación de una técnica especial de respiración. En cuanto esa vibración

se mantenga por sí sola, comience nuevamente a respirar normal y deje que su consciencia se desplace libremente mientras usted mantiene su "atención dirigida" a sus manos. La vibración en las manos disminuirá paulatinamente después de uno a dos minutos, pero causará una vibración más profunda y más importante (se trata de la "vibración prana central), que usted debería sentir primero en la caja torácica o por lo menos cerca del centro del cuerpo. Esta es, al contrario de la vibración de sus manos, una vibración en el área de materia sutil.

Si usted "dirige su atención" allí, sentirá que la "vibración prana central" se intensifica y finalmente se irradia en todo su cuerpo. Diferente a la vibración que se presentaba al principio en sus manos y que disminuye paulatinamente cuando usted vuelve a respirar en forma normal, la "vibración prana central" se mantiene mientras usted "dirige su atención" de la manera descrita. Esta segunda vibración es la que tiene que activar el sanador durante cada sesión. Entre esta vibración y el hecho de pensar desde el corazón existe una relación directa, y aunque la vibración inicial también tiene en sí un efecto sanador, su función principal consiste, sin embargo, en poner en marcha la segunda vibración.

No se concentre por ningún motivo en esa segunda vibración, ya que la interrumpiría. Continúe pensando desde el corazón. La vibración se mantiene por sí misma y ya no necesita ningún impulso de afuera. Después de un tiempo la "vibración prana central" se apoderará de sus manos, y éstas comenzarán a vibrar nuevamente. Cuando eso ocurra, simplemente deje sus manos uno o dos minutos en la cabeza de su paciente. Después vaya con las manos desde la cabeza al sector enfermo de su cuerpo. No haga movimientos abruptos, siga pensando desde el corazón aunque usted cambie de posición. En cuanto haya cambiado su posición, coloque ambas manos en los dos lados de la parte afectada del cuerpo del paciente (piense en mantener las manos separadas, de modo que no se toquen) y continúe la sanación con ayuda de esta técnica de tres a cuatro minutos. Al hacerlo déjese dirigir por su corazón y deje fluir la vibración a través de su "sistema energético de materia sutil" hacia dentro del paciente. Otras técnicas de sanación resultarán totalmente por sí mismas durante la sanación de vibración. Con eso no se interrumpe la vibración y yo deseo alentarlo también a combinar sanación mental, sanación-chakra y sanación con colores con la sanación de vibración, especialmente durante el trabajo directo en el sector enfermo del cuerpo de su paciente. Si esas técnicas no se producen en forma totalmente espontánea, entonces prográmelas. Pero piense siempre en que una programación de ese tipo jamás debe estar conectada con esfuerzo, ya que de lo contrario usted tiene dificultades para mantener la "vibración prana central" durante todo el proceso de sanación. Si usted piensa desde el corazón, la mente inconsciente dirigirá permanentemente toda su atención a la sanación y mantendrá con amor la conexión con el paciente, mientras la mente consciente, a la que usted hasta ese momento le había dado rienda suelta, es nuevamente tomada bajo control. En ese punto usted puede dedicarse otra vez a la cabeza del paciente y trabajar allí de cuatro a cinco minutos más.

Después vuelva a la consciencia normal y utilice para eso las técnicas que ha aprendido en relación con la sanación a distancia. Pero usted también puede seguir trabajando en la parte enferma y emplear la técnica de pasar la mano descrita abajo o una de las otras técnicas de sanación directa, que conocerá en los dos capítulos siguientes.

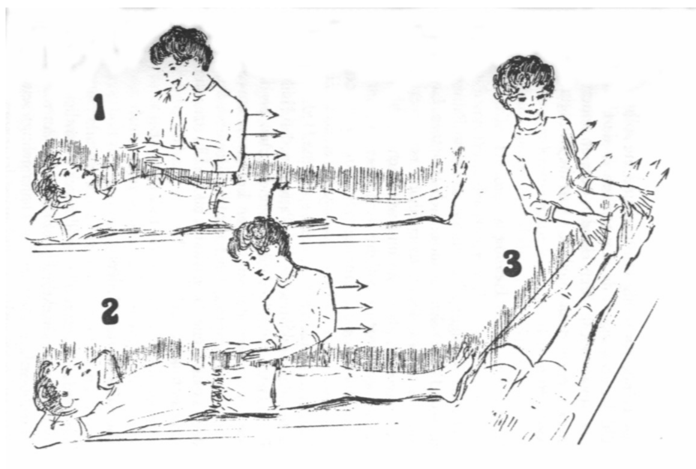
Vibración y técnica de pasar la mano

Con la sanación con vibración se produce siempre un contacto directo con el cuerpo físico del paciente. Existe, sin embargo, una variante que usted puede utilizar, mientras trabaja en el aura etéreo de su paciente. Ésta consiste en movimientos que usted realiza pasando las manos. He

descubierto que el mejor momento para aplicar la técnica de pasar las manos es directamente después que disminuye la vibración inicial y después de terminar su trabajo en la parte enferma.

Pasar las manos puede hacerse de muchas maneras. Sin importar de qué manera se emplean las manos, lo esencial es que usted siga pensando desde el corazón y concentre la energía que sale de sus manos sobre la parte precisa en el cuerpo de su paciente. Usted comienza la técnica de pasar las manos, alejando las manos del cuerpo del paciente, pero dejándolas dentro del aura etéreo de éste, de cinco a ocho centímetros sobre el cuerpo físico. Después usted realiza movimientos largos y fluidos a través de todo el largo del cuerpo de su paciente, de la cabeza a los pies. Para esta técnica usted probablemente tenga que estar de pie. Retenga la respiración mientras hace una pasada, inhale solamente al comienzo y exhale tan sólo una vez que haya terminado el movimiento en los pies del paciente.

Con la aplicación de esta técnica usted debería efectuar en total siete pasadas, y después del término de cada pasada debe sacudir sus manos en la dirección contraria al paciente, para alejar toda negatividad que usted tal vez recibe mientras pasa las manos por su aura (ver dibujo abajo).



En cuanto haya completado la séptima pasada, vuelva a la posición original en la cabeza del paciente.

Recarga del aura del paciente

Cuando después de la séptima pasada usted haya adoptado nuevamente su posición en la cabeza del paciente, coloque sus manos en sus sienes. Después tómese algunos minutos de tiempo, para llenar el aura del paciente con la radiación energética que sale de su chakra del corazón y del tercer ojo. Continúe la aplicación combinada de sanación chakra y sanación de vibración, hasta que el aura del paciente esté cargada completamente con energía y vitalidad. Sienta cómo el paciente absorbe la energía a través de la piel, y sienta cómo esa energía carga cada célula de su cuerpo. Sienta el agradecimiento con que la energía es recibida por el paciente. Después visualice al paciente feliz, saludable y con una sonrisa radiante. Cuando haya terminado la sesión de sanación directa, aleje sus manos de la cabeza del paciente y dígale que debe permanecer en esa posición con los ojos cerrados. Explíquele que eso es una parte del proceso de sanación, porque al permanecer tranquilo y relajado, él puede absorber la energía más fácilmente. Mientras el paciente se queda tranquilo, tómese usted también algunos minutos de tiempo para cargar de nuevo sus chakras, de la misma manera que lo ha hecho en la sanación a distancia. Después utilice la afirmación mental: “Cada vez que realizo una sanación directa, no sólo es sanado el paciente, sino

también yo mismo". Después regrese a la consciencia normal, contando lentamente de uno a cinco. Cuando haya llegado al número cinco, abra los ojos. Usted se sentirá completamente despierto, totalmente relajado y mejor que antes.

Limpieza

En cuanto sus chakras estén completamente cargados con nueva energía, usted debe realizar una limpieza simple, para alejar todos los residuos de negatividad que posiblemente haya recibido durante la "imposición de manos". Eso ocurre al meter usted simplemente las manos tres veces en agua fría que fluye. Después de cada vez sacuda fuertemente el agua de las manos y utilice la afirmación mental: "La negatividad no tiene influencia sobre mí en ningún plano". Después de la tercera vez que mete las manos en el agua, sus manos le picarán un poco y usted debería tener una sensación de liviandad en ellas. No debe quedar ningún rastro de negatividad en sus manos o en otra parte de su cuerpo, cuando la limpieza esté terminada.

Después del término de la sanación

Después de la limpieza vuelva donde su paciente y dígale que debe levantarse. Déjele un poco de tiempo para que le explique lo que ha experimentado. Tenga en cuenta que cada experiencia inusual es una señal de que la energía sanadora ha ejercido influencia sobre él. Aliéntelo cuando él relate que durante el proceso de sanación ha sentido algo inusual. Si no ha ocurrido una sanación espontánea, explíquele al paciente que la sanación es un proceso. Él tiene que practicar la paciencia y esperar hasta que la energía de su "sistema energético de materia sutil" sea conducida hacia dentro del cuerpo físico. Explíquele también que puede demorar algún tiempo hasta que el traspaso se haya completado.

La reacción del sanador

A menudo se me pregunta: ¿Cómo debería sentirse en realidad el sanador después de una sanación directa? La respuesta es muy simple. Si el sanador logra mantener su desprendimiento, al cuidar de que su ego se abstenga, después se sentirá como si él también hubiera sido receptor de la energía sanadora. He constatado que después de una sesión siempre me siento fortalecido, reanimado y relajado y que todavía durante horas percibo restos del efecto sanador. El sanador, al convertirse en canal para la energía sanadora, se beneficia con la energía, ya que ésta fluye a través de su "sistema energético de materia sutil". Si el sanador efectúa varias sanaciones consecutivas, puede sufrir una pequeña pérdida de fuerzas, a causa de un fuerte agotamiento de su fuerza vital personal. Con cada sanación está también conectado un pequeño consumo de prana del sanador, que hay que diferenciar de la energía sanadora divina (que también se designa como prana), que durante el proceso de sanación fluye a través del sanador. Esa pérdida de prana personal es insignificante, mientras se efectúen solamente una o dos sanaciones. Pero si el sanador realiza varias sanaciones en un día, se llega a veces a una disminución del prana personal, con lo que se perjudica también el sistema nervioso. El sanador experimenta ese proceso como una forma de agotamiento inusual que produce en él la sensación de letargo y somnolencia. Esa situación en sí no es peligrosa cuando el sanador se toma tiempo para la recuperación natural. Si él toma en cuenta ese hecho en la planificación de su actividad diaria y reserva suficiente tiempo para el descanso, la

entretención y el sueño, al día siguiente debería entonces estar nuevamente en buenas condiciones y lleno de nueva vitalidad.

La manera más agradable que conozco para recuperarme después del agotamiento consiste en pasear descalzo por la playa o en un prado. Un paseo calmado de diez minutos tiene un efecto asombroso. Cualquier lugar en la naturaleza tiene la cualidad de fortalecer a las personas y de llenarlas nuevamente con nueva fuerza; lo mismo rige también para niños pequeños y animales. Una nutrición sana, alimentos integrales y verduras de cultivo biológico, lo proveen a usted de prana, lo mismo el agua clara y pura. Disfrute y combine todo lo que le parece apropiado. Cuide de respirar profundo y completo. Dentro de poco tiempo usted se sentirá mejor que nunca antes, y estará nuevamente en condiciones de realizar sanación directa.

15º Capítulo

Polarización

La segunda parte de la sanación directa yo la designo como polarización. La mejor manera de caracterizar esta técnica es con las palabras del séptimo principio hermético, que establece: "El sexo está en todo, todo tiene principios masculinos y femeninos, el sexo se manifiesta en todos los planos".
(Kybalion).

Como sabemos, el principio masculino es agresivo, mientras que el principio femenino es receptivo. Esa dualidad contiene para el sanador importantes implicaciones. Ya al comienzo de mi trabajo descubrí su importancia, porque noté que cada vez que había orado en forma muy devota por un tiempo largo, mi corazón se abría y se desarrollaba la sensación de profundo amor y sensibilidad, mi cuerpo estaba especialmente lleno de energía y yo podía sentir cómo lo atravesaban olas de energía. Cada vez que sentía que a mi cuerpo se le suministraba nueva energía de esa manera, me sentía muy molesto hasta que juntaba mis manos. En cuanto lo hacía no sólo desaparecía la molestia, sino sentía también una profunda sensación de satisfacción. En el momento en que juntaba las manos, se unían las olas de energía dispersas y fluían rítmicamente a través de mis brazos.

Después cuando comenzaba con la sanación, notaba el mismo fenómeno, pero la energía que sentía era todavía más intensa. Además, yo sentía que mi respiración salía de la mitad izquierda de mi cuerpo y que eso estaba conectado con sensaciones inusuales que igualmente las tenía en el lado izquierdo. Me di cuenta que la molestia que podía aliviar con la oración al juntar mis manos, también la podía hacer desaparecer cuando tocaba a mis pacientes con las dos manos al practicar "imposición de manos". Lo que había descubierto en forma totalmente casual, no era otra cosa que la manifestación que ahora designo como polarización.

Magnetismo del ser humano

Como sabemos, el cuerpo humano actúa como un circuito eléctrico. La energía fluye a través de los nervios del cuerpo físico y ocasiona un pequeño efecto magnético que tiene como consecuencia una débil polarización del cuerpo físico. Un lado del cuerpo físico está cargado débilmente en forma positiva, mientras que el lado opuesto tiene una débil carga negativa. Eso explica por qué el sanador percibe diferentes sensaciones en los lados de su cuerpo físico cuando ocurre la polarización. Ese efecto magnético permanece habitualmente sin notarse, y su importancia para la sanación es generalmente pasada por alto. Sin embargo, cuando el sanador abre sus chakras y hace fluir prana a través de éstos por medio de oración, de la técnica adecuada de respiración y de meditación, cuando también abre su corazón y transforma sus deseos en amor, la débil fuerza magnética se convierte en un potente instrumento para la sanación.

La fuerza magnética que se origina por medio de la polarización, tiene que salir de algún modo, ya que de lo contrario se estanca en los extremos de los nervios, y éstos son especialmente numerosos en las extremidades, en las manos y en los pies. En esas partes se presenta entonces una paralización o bloqueo que es percibido como dolor. Por lo regular fluye energía magnética a través del polo positivo solamente en una dirección. Esta se comporta exactamente como electrones en un imán, que tal como los soldados, forman una fila ordenada en una dirección. Un

lado del cuerpo polarizado del sanador actúa como polo positivo que entrega energía, mientras que el otro lado actúa como polo negativo y atrae energía sanadora de dimensiones superiores.

Si el cuerpo está polarizado de ese modo, eso es una señal clara de que grandes cantidades de prana están a disposición y se pueden proyectar a otra persona a través del polo magnético positivo. En el caso de los diestros, ese polo positivo es la mano derecha y el polo negativo la mano izquierda. En los zurdos es generalmente al revés.

Sanación directa magnética

Cuando el cuerpo está polarizado y el chakra del corazón está suficientemente abierto, ese chakra actúa como una bomba aspiradora. Atrae energía de los otros chakras y la transforma en la frecuencia exacta de vibración sanadora que necesita el paciente. Por eso, para sanar con ayuda de la polarización, usted tiene que abrir su chakra del corazón lo más posible. Eso se logra aplicando una combinación de diferentes técnicas que usted ya ha aprendido. Yo recomiendo efectuar la sanación por medio de polarización después que usted haya completado la sanación con vibración, mientras su chakra del corazón está abierto y usted transmite energía a través de ese chakra. Es importante saber que el resultado de la polarización depende de la capacidad de trabajar desde el chakra del corazón. La polarización se puede aplicar sola en forma separada, cuando solamente se dispone de un tiempo limitado para la "imposición de manos", pero también se puede aplicar junto con otras técnicas de sanación en el transcurso de una sesión completa de sanación. Si usted se decide por ésta, en cualquier caso es necesario comenzar con algunos momentos de respiración yogui. En cuanto se haya relajado lo suficiente, utilice la afirmación mental: "Ahora estoy relajado profundamente y soy un canal abierto para energía sanadora". Después trasládese al estado Alfa-Theta con ayuda de las técnicas ya practicadas. En cuanto se encuentre en el estado Alfa-Theta, encárguese de la estimulación del chakra del corazón, "dirigiendo su atención" a ese chakra y respirando desde ahí. En cuanto el chakra esté estimulado, se abrirá y se convertirá en un canal para energía sanadora. Cuando el chakra está suficientemente abierto y a través de él fluye una cantidad suficiente de energía en forma de amor y compasión, usted sentirá que la polarización se apodera de su cuerpo. A continuación "dirija su atención" a sus manos. Cuando sienta que éstas comienzan a doler, y cuando tenga la necesidad de juntar las manos, entonces sabe que su cuerpo físico está polarizado y que a través de él fluye energía magnética. En ese momento utilice mentalmente la afirmación: "Estoy polarizado y a través de mí fluye energía magnética". Entonces estire sus manos y déjelas colocadas en el cuerpo de su paciente (las manos no deben tocarse durante la polarización), y sienta que olas rítmicas de energía que pasan a través de sus manos penetran en el paciente. Tómese aproximadamente cinco minutos de tiempo para la sanación con polarización y trabaje hasta que tenga la satisfactoria sensación de que la energía ha tenido su efecto sanador. He descubierto que logro los mejores resultados con la polarización, cuando la empleo inmediatamente después que he alcanzado el estado de vibración y trabajo directamente en el sector enfermo del cuerpo.

Cuando esté satisfecho con el efecto de la polarización sobre su paciente, pase a una variante de la polarización que explicaré después en este capítulo. Pero usted también puede, como paso siguiente, aplicar una de las otras técnicas de sanación que ya conoce.

Mantenimiento de la polarización

Cuando su cuerpo está polarizado, fluye rítmicamente energía sanadora a través de su mano masculina (cargada positivamente). Es importante no perturbar ese ritmo. Eso ocurre muy fácilmente, porque existe una necesidad inconsciente de hacer coincidir el ritmo de respiración con cualquier otro ritmo corporal del que estamos conscientes. Usted debe impedir eso en todos los casos, porque por medio de la sincronización no se lleva a cabo otra cosa que la despolarización. Usted puede neutralizar el peligro de la sincronización "dirigiendo su atención" a sus manos y no a su respiración. No hace ningún daño si usted observa con su mente inconsciente cómo fluye la energía a través de sus manos. Sin embargo, tiene que impedir estimular conscientemente el flujo de energía con eso.

Pasar las manos y polarización

Pasar las manos haciendo movimientos durante el proceso de sanación es especialmente efectivo mientras el cuerpo todavía está polarizado. Con eso se combina el movimiento rítmico de las manos, la respiración y la energía magnética que se produce con la polarización. Cuando usted comienza a pasar las manos, tiene que despegar las manos del cuerpo físico del paciente y pasar a trabajar en el aura etéreo de éste. Con los movimientos de las manos al pasarlas debe comenzar mientras trabaja en el sector enfermo del cuerpo de su paciente, antes de que vuelva a la cabeza. Cuando esté preparado para realizar la variante de la pasada de manos, abra los ojos (pero mantenga la borrosidad), aleje sus manos del cuerpo físico del paciente y busque con su mano masculina la superficie del aura etéreo de éste. Con la próxima exhalación presione hacia abajo con su mano cargada positivamente, como si quisiera reprimir una fuente vigorosa. Deje su otra mano a la altura de los hombros, la palma de la mano permanece dirigida hacia arriba (ver dibujo abajo).



Complete la exhalación cuando su mano con carga positiva alcance el cuerpo físico del paciente. Cada vez que usted presione hacia abajo, debería sentir el flujo rítmico de la energía que fluye desde su brazo con carga negativa a su brazo con carga positiva y luego al cuerpo del paciente. Siga respirando sin interrupción entre la inhalación y la exhalación y continúe con esta técnica hasta que sienta que la energía sanadora es recibida por su paciente. En cuanto su paciente comience a absorber la energía sanadora dirigida a él a través de su mano, visualice la energía como un rayo del color de sanación apropiado. Cuide de que solamente trasmita colores claros y resplandecientes. Después tómese dos minutos de tiempo, para visualizar que el tejido enfermo es llevado nuevamente al estado de completa salud.

Movimientos circulares

Otra variante de la polarización consiste en movimientos circulares rítmicos, que son realizados dentro del aura del paciente sobre el sector enfermo. Cuando usted haya polarizado su cuerpo y haya terminado el trabajo hecho en estado de polarización en el tejido enfermo, aleje su mano "masculina" de la superficie del cuerpo de su paciente (pero déjela dentro del aura etéreo de éste) y mantenga su mano "femenina" a la altura de los hombros con la palma hacia arriba (ver dibujo abajo).



Después comience con movimientos circulares lentos de la mano con carga positiva a una distancia de entre siete a ocho centímetros sobre el tejido enfermo. Mantenga la mano plana, con la palma hacia abajo, mientras trabaja en la zona enferma con movimientos circulares y junto con eso respire profundo y lento. Los movimientos circulares deben hacerse siempre en la dirección de los punteros del reloj. Su respiración debe ser levemente acelerada, como si usted se encontrara bajo presión. Mientras efectúa los movimientos circulares, "dirija su atención" a la palma de su mano y sienta cómo fluye rítmicamente la energía a través de ésta. Después acelere los movimientos poco a poco y visualice un rayo de energía de color, que fluye desde su mano hacia dentro del aura del paciente. Sienta cómo ese rayo se abre camino hacia dentro del tejido enfermo y lo sana completamente. Continúe con esa técnica, hasta que tenga la satisfactoria sensación de que la energía sanadora ha tenido su efecto positivo.

La fuerza de los ojos

En el sexto capítulo del Evangelio de Mateo dice: "El ojo es la lámpara del cuerpo". En personas con capacidades magnéticas o carismáticas llama la atención en general la fuerza de su mirada y la claridad de sus ojos. Ellas han aprendido a emplear sus ojos para la transmisión de prana. Una fuerte mirada fija, llena de amor y compasión, puede tener un efecto sanador intenso. En las variantes de la pasada de mano que estamos tratando, el empleo de la vista, la fuerza de la mirada, puede facilitar el proceso de sanación.

Con la fuerza de la mirada no me refiero simplemente a mirar a alguien fijamente. Cuando utilizo la fuerza de la mirada, "dirijo mi atención" al paciente sin concentrarme en él. Yo miro a través de mi paciente en su tejido enfermo. Prana que se concentra en mi mirada se encarga de fuerza adicional y facilita la transmisión de energía sanadora. Usted puede emplear la fuerza de la

mirada mientras aplica la técnica de pasar las manos, pero también con cualquier otra técnica con la que los ojos permanecen abiertos.

La fuerza de la mirada antes y después de la sanación directa

Con mis propios pacientes empleo la fuerza de mi mirada antes y después de la consulta de sanación. Con eso impulso su relajamiento y les ayudo a ser más receptivos y a depositar más confianza en el proceso de sanación. Muchos pacientes están nerviosos cuando llegan, porque la sanación espiritual es algo totalmente nuevo para ellos. Naturalmente hay además una gran cantidad de otras razones para estar temeroso. Pero totalmente independiente del motivo correspondiente, el miedo perjudica siempre el proceso de sanación. Sería ideal si el sanador pudiera comenzar con la sanación antes de que comenzara la sesión. La fuerza de la mirada le ofrece al sanador esa posibilidad. Algunos sanadores transmiten energía sanadora al paciente mirándolos fijamente a los ojos desde el comienzo. Yo utilizo ese método desde que he empezado con la sanación espiritual. Ya con la imaginación empleo la fuerza de la mirada, porque de ésta sale un enorme efecto tranquilizador hacia el paciente. Pero también he descubierto que esa fuerza nuevamente actúa sobre mí de vuelta. Con eso soy trasladado frecuentemente a un estado modificado de consciencia antes de la "imposición de manos" A menudo siento que solamente por medio de la vista fluye tanta energía en el ambiente exterior, que el espacio mismo se llena con energía y la atmósfera se carga con electricidad.

Bien al principio, cuando le explico a mi paciente el método de sanación espiritual, empleo la mirada muy a menudo en combinación con diferentes formas de sanación a distancia. Como los ojos en ese caso no están enfocados con precisión a un punto, es posible mantener la consciencia normal, de manera que puedo hablar con mi paciente mientras le transmito energía sanadora a través de mi mente inconsciente.

A veces un nuevo paciente está nervioso de tal manera, que la fuerza de la mirada no basta antes de la sesión de sanación para disminuir su tensión. He descubierto que en tales casos la mirada puede ser útil, si se la utiliza después del término de la sanación directa. Sin importar cuán nervioso pueda estar el paciente, después de la sesión estará más relajado. Él se siente como un alumno cuando ya ha pasado la prueba final. Haya aprobado o reprobado el examen, la decisión está tomada, y él ya no tiene nada más que temer. En tales casos yo utilizo la fuerza de la mirada inmediatamente después de la "imposición de manos".

El miedo del paciente sólo rara vez es un problema permanente. En cuanto él está familiarizado con el transcurso de la sanación, se pone cada vez más receptivo y más confiado.

La fuerza de la mirada es más que una técnica que se puede emplear para la sanación, se convierte también en un instrumento de autoexpresión. Además, ofrece la posibilidad más efectiva para transmitir prana al ambiente. Por medio de su efecto magnético son atraídas personas hacia nosotros y se profundizan relaciones ya existentes.

Limpieza de los chakras

La vista y la pasada de manos son elementos esenciales de la limpieza de chakras. Algunos sanadores consideran la limpieza de chakras como una parte importante de cada sesión. Puede llevarse a cabo junto con la polarización, después que se haya terminado el trabajo en la zona enferma y usted haya aplicado las variantes recién aprendidas. La limpieza de chakras es útil para mantener abiertos y equilibrados los chakras del paciente y para encargarse de que éstos funcionen

correctamente. Tiene un efecto beneficioso sobre todo el "sistema energético de materia sutil". Usted comienza siempre la limpieza de chakras con el séptimo chakra, trabaja de arriba hacia abajo y termina con el primer chakra.

Comience la limpieza de chakras manteniendo los ojos abiertos, pero no los enfoque sobre un punto fijo. Mantenga su mano "masculina" sobre el séptimo chakra y busque la superficie del aura etéreo del paciente. Después presione con la mano hacia abajo, mientras exhala con fuerza. Presione hasta que se encuentre con la superficie del cuerpo físico del paciente. Después respire profundamente, sin que se produzca una interrupción entre la inhalación y la exhalación. Repita el procedimiento tres veces, exhale cada vez que presione hacia abajo e inhale cuando regresa a la parte superior del aura etéreo. Su mano con carga negativa debe mantenerse apartada del paciente con la palma hacia arriba. Eso fortalece su receptividad para energía sanadora. Después que haya pasado la mano tres veces hacia abajo, empiece con los movimientos circulares, en el sentido de los punteros del reloj, dentro del aura etéreo sobre el chakra. Siga respirando sin interrupción entre la inhalación y la exhalación y también continúe pensando desde el corazón. Si mira a través del chakra, percibirá que los bloqueos desaparecen, de modo que el flujo de energía ya no es obstaculizado. Repita esta técnica en cada uno de los siete chakras de su paciente. Usted no debería necesitar más de veinte a treinta segundos para limpiar cada chakra, a menos que en uno se encuentre con serias dificultades. En ese caso emplee la polarización o una variante de esa técnica, para proyectar energía sanadora en el sector. Después puede continuar con la limpieza en ese parte. La limpieza de chakras puede, tal como equilibrar los chakras y emplear la respiración yogui, ser utilizada como medida de prevención para proteger la salud e impedir enfermedades. Los efectos son parecidos a como los hemos experimentado al equilibrar los chakras, pero son aún más intensos y se mantienen por más tiempo. La persona no necesita estar enferma para obtener beneficios de la limpieza de chakras. Si usted desea, puede utilizar esta técnica con cualquiera, con su cónyuge, con los hijos, con amigos, etc.

Como ve, el sanador tiene a su disposición diferentes técnicas, en cuanto ha alcanzado el estado de polarización. Puede trabajar en el sector enfermo, tocando el cuerpo del paciente y haciendo fluir vibraciones rítmicas a través de su mano con carga positiva. Puede trabajar en el aura y aplicar movimientos pasando la mano de arriba hacia abajo o también movimientos circulares, y puede combinar movimientos de las manos con la fuerza de la mirada y con la sanación a distancia. Finalmente puede utilizar también la limpieza de chakras.

El sanador decide si durante la sesión de sanación utiliza todas esas técnicas o solamente una o dos. Para eso no hay normas fijas. Trabaje intuitivamente y logrará los mejores resultados. Cuando esté satisfecho con el resultado de la polarización, lleve sus manos nuevamente a la cabeza del paciente. Ahí, para terminar el tratamiento, usted puede aplicar cualquiera de las técnicas que conoce o una combinación de diferentes técnicas. Cuando lo que ha logrado durante esa sesión le satisface, retire sus manos de la cabeza del paciente, siéntese tranquilo por un momento y déle tiempo a sus chakras para llenarse nuevamente con energía. Se debe dejar tranquilo al paciente durante uno o dos minutos, mientras usted se carga nuevamente y se lava las manos para alejar todos los restos de negatividad. La mejor manera de terminar una sesión de sanación directa es justamente la misma que usted ha conocido para terminar la sanación a distancia. Cuente de uno a cinco y utilice las afirmaciones correspondientes que lo llevan nuevamente a la consciencia normal. Cuando llegue al número cinco, abra los ojos. Se sentirá completamente despierto, relajado y mejor que antes.

16º Capítulo

Sanación empática

En este capítulo nos dedicaremos a la sanación empática, la tercera parte de la "imposición de manos". Usted aprenderá a emplear este método junto con la sanación directa y la sanación a distancia. Ambas técnicas ya las ha conocido. Cada sanación directa que usted efectúe se diferenciará de todas las otras, y durante una sesión es poco probable que pueda aplicar todas las técnicas. El tiempo que usted le dedique a cada una de las técnicas y el lugar que le dé a éstas dentro del proceso de sanación, también será muy diferente. Sin embargo, si usted domina la sanación empática, se dará cuenta que en ésta se fusionan todas las técnicas de sanación, y usted ya no participará en forma consciente en el proceso de sanación.

Aunque la sanación empática es el método de sanación más importante y efectivo, la he dejado para el final, porque esa es la técnica más difícil de explicar y la más difícil de comprender. El proceso comienza con que el sanador supera la dualidad del "Yo – Tú" y ya no se considera separado de su paciente, sino que se experimenta él mismo y su paciente como una unidad. La tarea del sanador es servir de puente que une al paciente con lo "omnipresente", la fuente de la sanación. En la sanación empática, el sanador trasciende su identidad única y se une con el "Yo soy". El "Yo soy" se fusiona entonces con el paciente y actúa como un canal para la energía sanadora de Dios. La pérdida temporal de la personalidad individual le permite al sanador experimentar la enfermedad exactamente como su paciente (aunque sólo por un cierto tiempo y en una forma esencialmente más moderada). Él tiene temporalmente las sensaciones de su paciente, experimenta las sensaciones corporales del paciente y comparte los pensamientos del paciente. Podemos decir con cierta razón que con la sanación empática el sanador se convierte en paciente y se sana a sí mismo.

Empatía y unidad

Nunca es fácil alcanzar la fase de la unidad, se trate de unificarse con otra persona o con Dios. Sin embargo, ésta es el elemento más importante de la sanación empática. Para lograr la unidad es necesario entregarse y reunificarse con el "Yo soy". Solamente si el sanador se entrega, sus cualidades humanas pueden transformarse en cualidades divinas. Solamente si él se entrega, el amor humano se puede convertir en *agape*, el amor divino, y en el amor al prójimo determinado por éste, y la consciencia humana se puede convertir en consciencia divina.

Prerrequisitos para la sanación empática

Tienen que cumplirse determinados prerrequisitos antes de que el sanador se entregue por completo y pueda resultar el salto al método empático de sanación. El sanador tiene que aprender a emplear en cada momento su "atención". Eso lo logra trasladándose regularmente al estado Alfa-Theta. Tiene que "volver a experimentar" que es un ser multidimensional con cualidades masculinas y femeninas, que puede reaccionar al mismo tiempo en todos los planos. Después tiene que "llegar a ser un todo", al juntar nuevamente todos los fragmentos dispersos de su identidad. A través de "llegar a ser un todo", él encuentra unión, al transformar amor humano en amor agape y compartirlo con todos los que lo necesitan. Finalmente aprende la entrega, por

medio del don de la fe, y con eso llega primero a la unión con Dios y después a la unión con su paciente.

Para alcanzar ese estado de unidad, en el que es posible la sanación empática, el sanador tiene que adquirir experiencia en el arte de la transmisión de energía. Tiene que aprender a transformar energía en los cuatro planos en la frecuencia requerida, cada vez que la necesite. Para lograr eso el sanador tiene que llegar a ser un maestro del pranayama. Tiene que ser capaz de dominar su "sistema energético de materia sutil", al controlar su respiración. Si su técnica de respiración es incompleta, entonces su sistema energético trabaja en forma incompleta, y eso hace imposible la sanación empática. La mente del sanador tiene que encontrarse en un estado relajado y según la orden, pensar en imágenes o permanecer vacía y pura. El cuerpo físico del sanador tiene que estar libre de tensiones y sus chakras tienen que estar abiertos y equilibrados, preparados para transmitir enormes cantidades de prana al paciente. El sanador tiene que estar en condiciones de polarizar su sistema energético y tiene que ser capaz de llevar la "vibración prana central" a su consciencia. Cuando estén cumplidos todos esos prerrequisitos, el sanador sentirá que su mente consciente pasa a segundo plano. Exactamente en ese punto, el "Yo soy" asume el dominio y se hace posible trabajar empáticamente. Como ve, las técnicas de las que nos hemos ocupado hasta ahora, son los prerrequisitos para la sanación empática. Solamente si usted domina esas técnicas, estará por fin en condiciones de pasar a la fase más dramática de la sanación. Se dará cuenta que las afirmaciones de la Upanisad Svetasvatara son ciertas: "Más allá del mundo de causa y efecto está el supremo Brahman. Brahman es una realidad detrás de cada manifestación… El sabio domina su sentido y se unifica en el corazón con el Señor infinito, omnisapiente, que penetra en todo… El Señor es uno, sin que exista un segundo. Con su poder divino domina todos los mundos. Él está en el ser humano y en todos los seres… Oh Señor, Tú eres el supremo Brahman. Tú eres infinito. Tú has adoptado la forma de todas las criaturas y permaneces oculto en ellas. Tú penetras en todo. Tú eres el único Dios del cosmos…"

Dominio de la sanación empática

Prerrequisito para la sanción empática es el dominio de la sanación por medio de vibración y polarización. Cada una de esas técnicas puede servir como punto de partida para el trabajo empático. Cuando haya completado su trabajo mediante vibración o polarización, puede comenzar con la sanación empática, utilizando mentalmente la afirmación: "La presencia de Dios está en nosotros y nosotros estamos unificados en Él". Después concentre toda su atención en su paciente, hasta que sienta que los pensamientos de éste se convierten en los suyos. Eso debería durar sólo algunos momentos. En ese momento usted notará que su respiración cambia. Su propia respiración sube y baja en el mismo ritmo que la respiración del paciente, y con cada respiración usted se sentirá más estrechamente conectado con él. Algunos sanadores relatan acerca de sensaciones inusuales que salen del plexo solar durante la sanación empática, puesto que al fin y al cabo nosotros nos sentimos unidos con personas, lugares y cosas desde el plexo solar.

Fusión con el paciente

Cuando usted siente cada emoción de su paciente como si fuera suya, entonces siente que es sacado de su propio cuerpo y que se fusiona con el cuerpo del paciente. Esa fusión con el paciente puede ocurrir de dos maneras diferentes, en el plano mental o en el etéreo. Cuando solamente su mente o su consciencia se desprende de su cuerpo físico, usted se une con el

paciente en el plano mental, y esa experiencia será la misma que con la proyección mental. Pero cuando libera su cuerpo etéreo de su cuerpo físico y lo fusiona con el cuerpo etéreo de su paciente, usted se unifica con el paciente, y se libera de las limitaciones del cuerpo físico. Justamente esa forma de unión es la que tenemos como objetivo con la sanación empática. Ésta produce una unión entre los dos cuerpos etéreos. Con algo de práctica usted puede lograr esencialmente más. Es posible fusionarse con el cuerpo del paciente en cada uno de los tres planos superiores, en el plano etéreo, en el plano mental y en el plano espiritual.

En esa fase inicial, cuando el cuerpo etéreo comienza a sobrepasar los límites del cuerpo físico, el sanador sentirá una y otra vez que es empujado o tirado hacia arriba, hacia abajo o de un lado para otro. Se trata de proyecciones parciales que también son útiles en sí, porque cuando el cuerpo etéreo abandona el cuerpo físico, escapa al control de la consciencia y lo "omnipresente" entra en un contacto más estrecho con el paciente. Además, la "vibración prana central" se hace más intensa, y fluye más prana a través de su "sistema energético de materia sutil" hacia el paciente.

Como durante la sanación empática usted abandona completamente su cuerpo, lo "omnipresente" no es bloqueado por ningún tipo de tensión, duda o miedo que usted tal vez lleva en sí. No hay ninguna mente consciente que con su consciencia de sí pudiera ejercer una influencia perturbadora, y no hay ningún cuerpo físico que obstaculice el flujo de prana. Por consiguiente, lo "omnipresente" puede actuar sin limitaciones a través de usted, y el trabajo se efectúa en forma totalmente directa y completa y a menudo culmina con una sanación espontánea total.

Como sanador usted tiene que desarrollar su desprendimiento, descomponiéndose prácticamente en dos partes. Tiene que aprender a pensar desde el corazón, a sanar desde el corazón y a trasladar su consciencia hacia dentro de su paciente, mientras le permite a su Yo consciente, al Yo objetivo y al ego permanecer para sí y asumir el papel de observador, que sólo ocasionalmente participa en lo que ocurre.

La actitud interior del paciente

En la sanación empática la actitud tiene una importancia mayor que en cualquier otra forma de sanación. Si el paciente está taciturno y temeroso, o no tiene confianza, el sanador se ve impedido para unirse por completo con su paciente. Pero cuando el paciente cree en la sanación, cuando espera ser sanado y cuando deposita suficiente confianza en el sanador, se hace posible la sanación empática y la probabilidad de una sanación espontánea y completa es esencialmente mayor.

Yo trabajé durante algunos meses en una paciente de aproximadamente setenta y cinco años, que sufría de artritis. Ella tenía fuertes dolores, especialmente en las caderas y en la parte inferior de la espalda. Mi *rapport,* es decir, mi conexión con ella, era excelente, y yo siempre podía trabajar empáticamente con ella durante mucho rato. Se abría a mí suficientemente, de modo que yo podía unificarme fácilmente con ella. A raíz de eso, yo trabajaba en ella también durante mis momentos de meditación, cuando me dedicaba a la sanación a distancia. A causa de su avanzada edad y del grado de su enfermedad, no logramos nunca la sanación corporal completa. Pude, sin embargo, aliviar sus dolores de manera importante. Como resultado, ella estuvo nuevamente en condiciones de dormir sin perturbaciones y eso no le había sido posible desde hacía muchos años. También pudo retomar ciertas actividades, que a causa de su estado corporal ya no podía realizar anteriormente. Creo que la sanación empática le fue beneficiosa, a raíz de nuestro excelente contacto y de su disposición.

En el caso recién mencionado la sanación empática sirvió para aliviar dolores. Pero usted debe pensar que con la sanación empática, con la unión con Dios y con el paciente, también pueden ocurrir sanaciones espontáneas.

Una sanación empática total

En otro caso yo vi una sanación espontánea por medio del método empático. Ocurrió en uno de mis seminarios, mientras yo demostraba la sanación empática como parte del programa de enseñanza. En octubre de 1981 una joven mujer se había ofrecido voluntariamente para esa demostración. Yo cito aquí una carta que recibí de ella el 13 de noviembre de 1981.

"El 11 de septiembre de 1981 llegué al Hospital Universitario en Nueva York, porque había que extirpar mis amígdalas… En la tarde antes de la operación se encontró un nódulo en la parte superior del pulmón izquierdo. Se compararon las nuevas tomas con antiguas radiografías que habían sido tomadas tres años antes. La existencia del nódulo fue confirmada claramente por la Universidad Neoyorquina, por medio de una radiografía de frente y de lado. Los médicos decidieron que era necesario una radiografía por capas, para obtener más informaciones sobre la exacta situación y constitución de ese nódulo.

Entretanto yo había comenzado con su curso para el desarrollo de capacidades psíquicas y en la tercera clase me había ofrecido voluntariamente como persona de prueba. Eso fue dos semanas después del descubrimiento del nódulo en el pulmón. La radiografía por capas tuvo que ser aplazada del 8 de octubre al 16 de octubre, por fallas del aparato respectivo. Cuando yo estaba tendida debajo del aparato, el médico tratante me confirmó que no se descubría nada y que el pulmón estaba en buenas condiciones.

Durante la sanación psíquica sentí efectivamente cómo el calor de la energía sanadora fluía a través de mí. La mitad izquierda de mi cuerpo (el lado en que estaba el nódulo) parecía incluso flotar en el aire, el lado derecho en cambio, se encontraba todavía sobre el sofá. Usted había descubierto ese sector esa vez, sin que yo le dijera dónde se encontraba el nódulo.

Creo firmemente que en este caso se trató de una sanación psíquica, porque yo sentí después una sensación de mareo, una especie de aturdimiento. Deseo agradecerle a usted por la sanación (y al espíritu de Cristo que actuó a través de usted, porque yo sé que usted no atribuye la sanación a un mérito propio). Usted probablemente me ahorró una operación desagradable y costosa, y me ayudó a consolidar mi fe en la sanación psíquica y en los aspectos psíquicos y espirituales de la vida".

Resumen de todas las técnicas

El transcurso de una sanación directa completa es una síntesis de técnicas de sanación a distancia y de sanación directa. El punto culminante lo constituye la sanación empática. Cuando esté dispuesto a realizar con su paciente una sesión de sanación directa, debería comenzar explicándole las técnicas de la "imposición de manos". Para eso cuide de que él se relaje y se sienta bien. Usted puede ayudarle a relajarse, induciéndolo a acostarse e introduciéndolo en la técnica de respiración yogui tripartita. Como siguiente debe ponerse cómodo usted mismo y comenzar también con la respiración yogui. Después utilice mentalmente la afirmación: "Me encuentro en el plano Alfa y mis manos se sensibilizan". Cuando esté preparado, comience a pasar sus manos sobre el aura etéreo de su paciente. Pase las manos tres veces en total sobre toda la superficie de su aura. Mantenga las palmas de las manos hacia abajo y deje los dedos estirados y relajados. Después de

la última pasada, busque con su mano cargada masculinamente la superficie del aura etéreo de su paciente. Pase esa mano sobre el aura del paciente, y déjese los siguientes minutos de tiempo para establecer la diagnosis acerca de su estado de salud. Cuando haya terminado con la parte delantera del paciente, dígale que se dé vuelta. Entonces repita el procedimiento en su espalda. Si descubre algún indicio de enfermedad en el aura, traslade su consciencia al cuerpo del paciente y complete la diagnosis desde el interior de su cuerpo.

En cuanto su diagnosis esté completa, siéntese detrás de la cabeza del paciente, cierre los ojos y retome la respiración yogui. Sienta cómo se desliza más profundamente con cada respiración. Después diga mentalmente la afirmación: "Soy un canal de sanación. A través de mí fluye energía sanadora". Coloque sus manos sobre la cabeza del paciente y pase de la respiración yogui al estado de vibración. Piense en "dirigir su atención" al ritmo de su cuerpo y deje que el ritmo del cuerpo determine su ritmo de respiración. Su respiración debe ser levemente acelerada y tiene que seguir evitando cualquier pausa entre la inhalación y la exhalación, hasta que sienta que sus manos comienzan a vibrar y se calientan. En cuanto la vibración se mantenga por sí sola, usted se encuentra en un estado de vibración estable. Trabaje aproximadamente cinco minutos en el sector de la cabeza de su paciente y aplique la sanación con vibración. Cuide de que la vibración inicial sea reemplazada por la "vibración prana central". Después vaya a través del sector enfermo del cuerpo del paciente, sin interrumpir la vibración. Piense en mantener sus manos siempre separadas. En cuanto usted haya cambiado su posición, continúe con la sanación durante tres o cuatro minutos con ayuda de esa técnica. Si resultan espontáneamente técnicas de sanación a distancia, empléelas junto con la vibración.

Cuando esté satisfecho con los resultados de la sanación con vibración, "dirija su atención" a su chakra del corazón y respire desde ese chakra. Luego utilice la afirmación mental: " Estoy polarizado y a través de mí fluye energía magnética". Cuando su chakra del corazón está suficientemente activado, sus brazos y manos comienzan a doler y usted sentirá la fuerte necesidad de juntar las manos. Esas son señales de polarización de su cuerpo. Use los siguientes cinco minutos para la sanación por medio de polarización y sienta cómo la energía fluye en ondas rítmicas a través de su mano masculina hacia el interior del paciente. Trabaje los primeros dos o tres minutos exclusivamente con la polaridad y cuando su cuerpo también permanezca polarizado después, visualice un rayo de energía de un color apropiado, que fluya desde su chakra del corazón al interior del sector enfermo de su paciente. Sienta cómo el paciente recibe el rayo de energía con agradecimiento.

Después de dos o tres minutos, o en cuanto usted esté satisfecho con los resultados de la polarización y de la sanación chakra, retire sus manos del cuerpo del paciente, abra sus ojos (mientras la vista permanece borrosa) y comience con las variantes de las pasadas de manos. Comience encontrando, con la mano cargada masculinamente, la superficie del aura etéreo del paciente y con la siguiente exhalación presione hacia abajo, como si tuviera que retener una fuerte fuente. Deje la otra mano a la altura de los hombros, con la palma hacia arriba. Termine la exhalación cuando su mano con carga positiva se encuentre con el cuerpo del paciente. En cuanto el paciente comience a absorber la energía que le es proyectada a través de su mano, visualice que la energía de su mano se convierte en un rayo de energía de color. Sienta que su paciente recibe la energía con agradecimiento. Tómese dos minutos de tiempo para la sanación por medio de esa variante. Cuando el proceso esté terminado, comience a hacer movimientos circulares con su mano masculina, en el sentido de los punteros del reloj, en el aura etéreo, de siete a ocho centímetros sobre el cuerpo físico del paciente. Mantenga su mano estirada plana, con la palma hacia abajo, mientras pasa su mano haciendo movimientos circulares sobre el sector enfermo y respira profunda y lentamente. Su respiración debe ser un poco forzada, como si usted estuviera bajo presión. Durante los movimientos circulares, "dirija su atención" a la palma de su mano y sienta las pulsaciones rítmicas de energía a través de ésta. Después acelere los movimientos

circulares y visualice un rayo de energía de color que sale de su mano hacia el interior del aura del paciente. Sienta cómo éste se abre camino en el sector enfermo y lo sana por completo. Continúe con esa variante de sanación de dos a tres minutos, o sólo hasta que sienta que la energía que sale de su mano ha logrado un efecto sanador satisfactorio. Usted puede terminar su trabajo con polarización y pasando las manos para limpiar los chakras del paciente. Piense en comenzar con el séptimo chakra y al final tratar el primer chakra.

Después de esas variantes vuelva a la cabeza del paciente y repita la afirmación mental: "Cada vez que alcanzo estos planos mentales, se me hace más fácil llegar a planos más profundos y más sanos". Después cuente hacia atrás de diez a uno y sienta que se desliza cada vez más profundo. Como siguiente utilice mentalmente la afirmación: "La presencia de Dios está en nosotros, y nosotros estamos unificados en él". Concentre toda su atención en su paciente, unifíquese empáticamente con él, hasta que sienta sus sentimientos como los suyos propios. Ese proceso en un plano profundo de su consciencia debería durar sólo algunos momentos. Muy rápidamente sentirá un cambio en su respiración. Su respiración subirá y bajará en el mismo ritmo que la respiración de su paciente y con cada respiración usted se sentirá más estrechamente conectado con él. Cuando usted siente cada emoción del paciente como si fuera suya, usted siente cómo se desprende de su cuerpo y se fusiona con el paciente. En cuanto está unificado con él, todas las técnicas de sanación se unen formando una sola, y usted está en condiciones de trabajar empáticamente con el paciente. Efectúe la sanación empática durante cinco minutos o hasta que esté satisfecho con el resultado.

En cuanto se sienta satisfecho con el resultado de la sesión, retire sus manos de la cabeza del paciente, siéntese por un momento tranquilo y déjele tiempo a sus chakras para que se recarguen. Entretanto utilice mentalmente la afirmación: "Cada vez que actúo como un canal de sanación para mi paciente, yo también soy sanado". Cuando sienta que sus chakras están llenas de nueva energía, cuente lentamente de uno a cinco. Con el número cinco abra los ojos. Usted se siente completamente despierto, totalmente relajado y mejor que antes. Para terminar introduzca sus manos tres veces más en agua fría que fluye, para retirar cualquier resto de negatividad que probablemente haya recibido durante el tratamiento de sanación. En cuanto haya terminado, vuelva donde su paciente, y mientras habla con él acerca de sus experiencias durante el proceso de sanación, disfrute el efecto que ha tenido la sanación empática sobre usted y sobre el paciente.

17º Capítulo

Sobrepasar los límites del ego

Dos preguntas que inevitablemente surgen en conexión con la sanación espiritual, se refieren al papel del ego durante la sanación y al problema de cómo el sanador puede proteger su ego de influencias negativas durante una sanación a distancia o al practicar "imposición de manos". Deseo abordar las dos preguntas en este capítulo. Con excepción de enfermedades contagiosas, jamás ha ocurrido que un sanador haya adquirido alguna enfermedad de su paciente, que haya atacado directamente su cuerpo físico. Por cierto el sanador, tanto con la "imposición de manos" como con la sanación a distancia, traslada su consciencia al interior del paciente. Entra en contacto con el paciente en el plano mental y etéreo, y aunque ahí no puede haber ninguna transmisión directa de enfermedad física, es posible que el sanador absorba negatividad mentalmente en forma de pensamientos e imágenes negativas y emocionalmente en forma de sentimientos negativos. Eso no crea ningún problema cuando el sanador permanece desprendido del paciente, cuando el ego del sanador se aparta, cuando él piensa permanentemente que solamente es el canal para la energía de sanación. Pero si el ego del sanador, su Yo inferior consciente, interviene en el proceso de sanación, puede haber dificultades.

El Yo inferior no tiene ningún tipo de función en el proceso de sanación, y debería abstenerse en cuanto comienza la sanación. Debería retenerse respetando al "Yo soy", ya que solamente éste constituye el canal para la energía sanadora divina. En breves palabras: Solamente cuando el Yo inferior, el ego, se atribuye la función divina, cuando éste intenta realizar sanación por su cuenta, se originan problemas.

Transformación de la negatividad en el plano mental

Desde el principio he recalcado que el sanador solamente es un canal, y que Dios mismo es el sanador. Si usted está siempre consciente de esa realidad, no deberían producirse problemas. Si se presentan, sin embargo, dificultades, y usted siente que se desarrolla negatividad mientras realiza una sanación a distancia, interrumpa de inmediato el proceso de sanación y aplique la técnica del "disolver, disolver", que conoció en el tercer capítulo. Si ya se ha producido una reacción emocional negativa, comience de inmediato con el cambio de programación. Ayúdese con las técnicas que aprendió al principio y trasládese al plano Alfa-Theta. Cuando se sienta profundamente relajado, cuando su mirada se ponga borrosa y comience a pensar en imágenes, diga mentalmente la afirmación: "La negatividad no tiene influencia sobre mí en ningún plano mental". Repita esa afirmación hasta que haya recuperado la calma y la negatividad se haya disuelto. Después utilice afirmaciones positivas, para fortalecer su condición mental positiva: "Cada vez que supero negatividad me fortalezco más", y después: "Soy un hijo de Dios, un canal de su amor y fuerza". Continúe con esas afirmaciones mientras sienta que es necesario. Si es necesario agregue afirmaciones propias. Finalmente trasládese a una breve meditación por medio de la respiración yogui. Durante esa meditación evoque imágenes positivas en su mente. Si usted no se deja dominar por el primer miedo y emplea de inmediato las técnicas aprendidas, también transformará una experiencia negativa en positiva.

El problema del ego en la sanación

Cuando comencé con la sanación, a veces sobrepasaba mis límites, porque me esforzaba demasiado. Yo creía que podía mejorar aún más la técnica de Dios, metiendo mi ego donde no le

corresponde. Por cierto me daba cuenta que mi ego intervenía equivocadamente, por cuanto la experiencia era cada vez muy dolorosa. La negatividad duele, y como yo no deseo eso, me veía forzado a encontrar medios y métodos para evitar el dolor. Intuitivamente sabía que solamente si lograba sobrepasar los límites del ego, podía llegar a ser un canal efectivo de sanación. Mis primeros esfuerzos para superar el ego fracasaron. Me di cuenta que el ego es enormemente hábil y astuto y que no le gusta dejarse hacer a un lado. A pesar de mis esfuerzos, el ego tenía suficiente creatividad y descubría siempre nuevas posibilidades para intervenir en el proceso de sanación, hasta que por fin comencé a obedecer al "Yo soy" y logré el desprendimiento. Yo había superado y trascendido los límites, cuando hice concordar mi voluntad con la voluntad de Dios. Tal vez le ayude a usted saber que el ser humano solamente permanece cautivo de aquellas cosas que teme o que ambiciona. Yo descubrí que un combate directo contra los miedos y las ambiciones no tiene sentido, porque mi "Yo" comenzaba el ataque y era al mismo tiempo el blanco del ataque. Pretender un cambio de ese modo es una contradicción en sí, porque el "Yo" es en ambos casos el ego, y el deseo de autoperfeccionamiento no es otra cosa que una de las artimañas con las que el ego suele confundirnos, para asegurar su supremacía. Pero yo sabía que el ego, por lo menos durante cada sesión de sanación, tenía que apartarse para hacer lugar para la energía divina, que es la que produce la sanación.

Superación del ego

Mis experiencias me llevaron a darme cuenta que todos mis intentos por apartar al ego eran infructuosos. Noté que el ego es poderoso en el plano terrenal. Jamás se lo puede superar por la fuerza, y solamente queda la posibilidad de trascender las barreras del ego y para eso necesitamos ayuda. Esa ayuda no puede venir de otro ser humano, por lo menos no directamente. Sólo puede venir de muestro Yo superior, del "Yo soy". Solamente el "Yo soy" es suficientemente fuerte e inteligente para dominar y engañar al ego. Solamente el "Yo soy" puede desplazar al ego de su posición superior. El "Yo soy" no vence al ego por la fuerza, no destruye el ego, porque un ego sano es necesario para la vida diaria. El "Yo soy" supera las barreras del ego, trasladando al ser humano a un plano superior de consciencia. En ese nuevo plano es superada la influencia del Dharma (causa y efecto) y el ego se ve forzado a someterse a su nuevo compañero, el "Yo soy".

El "Yo soy" y la unidad

Cuando usted conozca el "Yo soy", finalmente también descubrirá que usted mismo es el "Yo soy". El "Yo soy" es su corazón, que le habla a través de su intuición y de su conciencia. Si usted lo escucha por un tiempo suficientemente largo, éste comenzará a ejercer influencia sobre usted de muchas maneras. Al principio servirá como consejero, después como compañero, y finalmente como amigo. Cuando la amistad se ha hecho muy estrecha y se ha originado una relación de confianza, ocurre algo milagroso. Usted se convierte en el "Yo soy". Usted toma conocimiento por fin, de que siempre ha sido el "Yo soy". Se da cuenta que usted no es ni el ego ni la personalidad. Esas eran máscaras con las que usted erróneamente se identificaba, y con el tiempo creía no ser otra cosa que esas máscaras. Sin embargo, una vez que se da cuenta que usted es más que el ego y más que la personalidad, comienza su transformación. Usted se dará cuenta que es una ilusión que usted existe por sí mismo y separado del resto de la creación. En cuanto haya superado la separación y vea que usted es una parte de la totalidad, también se sentirá como unidad junto con todas las otras formas de vida. El "Yo soy" penetrará entonces a través de usted en todas

las otras formas de vida y podrá realizar sanaciones en todos los planos. Su personalidad cambia con el tiempo, se enriquece profundamente, se convierte en un instrumento divino que está al servicio del "Yo soy", se convierte en un templo para el espíritu sanador de Dios.

> "… Si la voz de mi alma,
> Tu canal,
> No estuviera llena de lodo y suciedad,
> qué encanto podría expresar.
> Deja cavar al azadón dorado de la clemencia,
> hasta que se abra la fuente de las lágrimas,
> y lave todos los pantanos.
> Señor, que Tu espíritu eleve mis lamentos
> hasta que esa voz de mi alma
> esté colmada de Tu dulce pureza".
> (Edward Taylor, 1645-1729)

Aislamiento y enfermedad

El aislamiento, la soledad, no es para nadie la forma natural de existencia, y sin embargo, ha llegado a ser la situación normal para la gran mayoría de las personas de hoy. Es una condición de enfermedad, ya que toda persona que experimenta el aislamiento, de una u otra manera busca la reunificación con el "Yo soy". Cuando a una persona le falla el intento de una reunificación, sigue, pese a eso, aspirando a la unificación, a la unidad, sin importar en que área. Ahí yace el origen de todas las formas de conducta de adicción. El aislamiento causa enfermedad, la enfermedad es dolorosa. En su dolor, las personas buscan consuelo y recreación. Cuando no pueden encontrar ese consuelo en su interior, lo buscan en el mundo físico. Se esfuerzan por la unificación, por medio de su trabajo, por medio de sexualidad, comiendo en exceso, incluso con ayuda de drogas, y por medio de una infinita variedad de actividades obsesivas. Lo más importante en eso es que la raíz de todas las adicciones es la separación del "Yo soy", del Yo. En la Biblia dice al respecto: "De qué le serviría al hombre si ganara el mundo entero y pese a eso obtuviera daño en su alma" (Mateo, 16,26).

Re-unificación y auto-realización

La reunificación por medio de la autorrealización es desde siempre la meta de las almas especialmente apasionadas, la meta de todos aquellos que aspiran a ponerle término a la enfermedad en todos los planos. Muchos caminos llevan a la reunificación con el "Yo soy", y el camino de uno puede no ser el correcto para otro. El Dharma, el temperamento y una gran cantidad de otros factores, determinan el camino personal de cada persona. Como los seres humanos son tan diferentes, los antiguos yoguis desarrollaron ocho diferentes métodos de yoga. El temperamento individual decide cuál de esos métodos lleva a la persona a la unidad. En el Bhagavadgita el dios Krishna explica que el Dharma-yoga, el camino de la acción altruista, está destinado para el que efectúa una acción. El camino de la acción lleva de vuelta a la unión, y la acción correcta, la acción libre de egoísmo, "el sacrificio", no sale del ego, sino del "espíritu superior", del "Yo soy". Al sanar, nosotros actuamos en forma altruista, efectuamos Dharma-

yoga, al servir como canal y dejar que lo "omnipresente" realice la sanación a través del "Yo soy" que está en nosotros.

A menudo me preguntan cuál es el camino más directo hacia la unificación y la autorrealización. La respuesta es: Estando al servicio de otros. Al sanar, nosotros servimos, fusionándonos primero con lo "omnipresente" y luego con el paciente. Servimos como canal y trascendemos las barreras de nuestro ego. El hecho de sobrepasar la propia área de experiencia, la trascendencia, y la unificación que resulta de la trascendencia, significa tal satisfacción, tal felicidad, que el sanador después aspira a la trascendencia y a la unificación en todas sus relaciones. Cuando eso ocurre, el proceso de realización está con seguridad en marcha. La experiencia directa del poder de Dios por medio de la sanción y la experiencia de su espíritu a través de la unificación con el "Yo soy", lleva a la persona a una mayor comprensión del amor y del poder de Dios y despierta su necesidad de seguir profundizando y repitiendo esa experiencia. Yo les recomiendo a todos los que buscan el "camino", comenzar con la sanación. Eso podría ser una parte de su Dharma, de su verdadero camino.

En búsqueda de mi Dharma

La trayectoria de vida, el Dharma, es como un plano de calles, por el que cada persona debe orientarse si espera encontrar sentido y felicidad en su vida. Yo mismo me cerré a mi Dharma durante años. Mi miedo inicial de ser "diferente", de escuchar "otra voz", tenía como consecuencia que yo me oponía a seguir mi camino y a realizar mi verdadera tarea.

El miedo a ser yo mismo, a aceptarme a mí y aceptar mi Dharma, me hizo ir sin sentido en muchas direcciones, antes de que la decepción me obligara a terminar con eso. Mientras estaba en camino con mi instructor, sentía miedo una y otra vez de trascender mi ego, de escuchar a mi "guía interior" y obedecerle. Prefería dejarle plena libertad a mi ego, en vez de encomendarme a la dirección del "Yo soy". El resultado era frustración y miedo. Tan sólo una vez que mi instructor me despidió, me enfrenté al conflicto entre mi ego y el "Yo soy".

Una parábola

Antes de irme, mi instructor me relató una historia que no olvidaré jamás. Ésta comienza con que un joven se encuentra por primera vez con su instructor. Él le pide al instructor aceptarlo como discípulo. El instructor acepta al discípulo, pero pone una condición. Antes de que comiencen con el trabajo, el joven tiene que ir a navegar a vela con él. Él muchacho da su aprobación ansioso. Ya el mismo día los dos abandonan el seguro puerto y navegan juntos. Su viaje comienza tranquilo y con pocos acontecimientos. Pero pronto el viento refresca, cada día van más rápido, son llevados cada vez más lejos. Mientras navegan a toda velocidad a través de las olas, el discípulo olvida todas las desgracias anteriores. Es arrastrado por la agitación y por la aventura, conoce lugares desconocidos, diariamente experimenta algo nuevo. Por un tiempo él está feliz. Olvida incluso qué buscaba originalmente, pero sin embargo, algo queda en él sin satisfacer y poco a poco se hace notorio nuevamente su deseo original, esta vez con mayor urgencia. Cuando los días transcurren, el instructor nota cómo crece la disconformidad y la intranquilidad del joven. Finalmente, en un tranquilo día, muy alejados de la tierra, el instructor baja las verlas y deja que el bote sea llevado por la corriente. Entonces le pregunta al joven: "¿Por qué has venido conmigo a este viaje? ¿Fue solamente por la emoción, o había profundamente en ti otra cosa que te impulsó hacia mí? ¿Fueron la aventura y la emoción lo que te atrajo a dejar todo abandonado, o fue tu anhelo de

reunificación lo que te guió hacia mí?". El joven no contestó. "Navegar a vela no forma parte de nuestra enseñanza", continuó el anciano. "Yo te traje aquí para que pudiera comenzar la enseñanza. Tenía que sacarte de tu vida cómoda, separarte de tus malas costumbres. Te traje aquí para que puedas olvidar y superar tus antiguas ataduras. Tenías que aprender que las cosas que has dejado no son importantes. Tu felicidad no dependía de ellas. Pero todavía no estás satisfecho, y por eso sigues siendo "Tú". El problema persiste. ¡El problema eres tú! Si quieres lograr tu propósito, tiene que cambiar algo en ti. El dominio indiscutible de tu ego tiene que terminar, para que el verdadero Tú, el "Yo soy", pueda salir a la luz. La realización, es decir, eso que tú más fuertemente deseas, desde siempre solamente se ha obtenido de esa manera. Solamente se puede lograr por medio de entrega.

Ahora mira el mar… Tú eres como el mar, y tu ego está entre tú y el agua… El mar es todo, el mar eres tú, lo "omnipresente", todo lo que ha sido o que jamás será. Tienes que dejar tu ego y entregarte al mar. Tienes que entregarte a él. Sólo entonces llegarás a la trascendencia más allá del dolor de la separación y lograrás la unificación y obtendrás la paz. El discípulo vaciló un momento y respondió: "Deseo eso que tú tienes. Deseo ser libre". Como un rayo el anciano tomó al muchacho y lo lanzó por la borda. El joven cayó al agua y de inmediato comenzó a golpear como loco a diestra y siniestra. En su pánico olvidó todo lo que le había dicho el anciano. Desesperado trataba de regresar al bote nadando. Primero el instructor le gritó: ¡Ten confianza! ¡No cedas a tu miedo!" Pero el joven no podía escucharlo. Él solamente pensaba en salvarse. Finalmente logró tomar el borde del bote y afirmarse ahí. De mala gana el instructor le ayudó al joven a subir al bote. El joven permanecía agotado en el piso del bote y se quedó en silencio mientras el anciano conducía el bote de regreso a casa. Después de algún tiempo llegaron al puerto y el instructor amarró el bote en el muelle. Finalmente hablaron. El instructor dijo: "Hay muchas cosas para aprender en este mundo, pero todo eso es solamente preparación. La meta de todo aprendizaje es la reunificación y la autorrealización. La reunificación solamente se puede lograr por medio de entrega y eso es al fin y al cabo lo único que vale la pena. Tú has aprendido muchas cosas, pero eso no. Sigues siendo un esclavo de tu ego. Tus miedos y deseos todavía tienen poder sobre ti. Tú aprendes muy rápido, pero la meta todavía se te escapa. Tú sigues siendo "Tú". Ahora tienes que dejarme. Ya no me necesitas. Regresa al mundo. El mundo debe ser tu instructor. Tal vez encontrarás ahí tu "Yo".

Después no pude decir nada más. No pude hacer otra cosa que irme. Tomé la historia como lo que era: Una metáfora de nuestra propia relación. Años después mi Dharma se hizo reconocible, por medio de mi trabajo de sanación me entregué al "Yo soy" y logré mi propósito. La autorrealización ocurrió cuando reconocí mi verdadero karma y tuve el valor de obedecerle. Descubrí que la autorrealización solamente se puede lograr por medio de sacrificio y entrega y que Dios me ha preparado el camino para eso al convertirme en un canal de sanación.

&%&%&%&%&%&%&%&